

令和5年4月のメニュー



	日	月	火	水	木	金	土
	30						1
朝	ミニ山ショガパン キャベツの卵炒め コンソメスープ コーヒー牛乳						米飯 高野の煮物 味噌汁 たいみそ
昼	米飯 赤魚の西京焼き かぼちゃの豆乳クリーム煮 塩昆布和え						米飯 タンドリーチキン オムレツ キャベツサラダ
3時	どら焼き						カスタードケーキ
夕	米飯 豚肉の煮物 野菜しんじょう マロニーサラダ						米飯 白身魚の野菜あんかけ 厚揚げの煮物 揚げ茄子の田楽
日計	1744kcal 蛋白質 62.3g 脂質 47.1g 炭水化物 233.7g 加糖 2069mg 食塩 7.3g						1494kcal 蛋白質 54.2g 脂質 42.1g 炭水化物 223.0g 加糖 1645mg 食塩 6.2g
	2	3	4	5	6	7	8
朝	メロンパン ほうれん草のソテー コンソメスープ コーヒー牛乳	米飯 オープンオムレツ 味噌汁 うめびしお	米飯 煮物 味噌汁 ふりかけ	米飯 切干煮 味噌汁 のり佃煮	米飯 肉づめいなり 味噌汁 ふりかけ	米飯 はんぺん煮 味噌汁 たいみそ	米飯 大根とさつま揚げの炒め煮 味噌汁 のり佃煮
昼	米飯 牛肉のしぐれ煮 玉子豆腐のあんかけ 青菜とシラスの和え物	とろろそば ちくわ天 大根の旨煮 杏仁ムース	米飯 白身魚の味噌マヨ焼き ふきとさつま揚げ煮 玉葱の酢の物	ソースかつ丼 春菊の胡麻和え けんちん汁 きなこバナナヨーグルト	米飯 白身魚の煮つけ 茶碗蒸し エンドウのツナサラダ	米飯 ミートローフ 鶏と大豆の五目煮 インゲンのごま和え	米飯 かぼちゃと豚肉の煮物 キャベツのソテー ほうれん草のかにかまナムル
3時	プリン	せんべい	クレープ	ねりきり	おかき	クリームパン	酒饅頭
夕	米飯 赤魚のムニエル かぼちゃのコンソメ煮 白菜のドレ和え	米飯 ポークチャップ 豆腐の中華煮 ごぼうサラダ	米飯 クリームシチュー オムレツ 冷やしトマト	米飯 さばの塩焼き 白菜の旨煮 お浸し	米飯 鶏じゃが 里芋の煮物 キャベツの中華和え	米飯 豚肉とキャベツのオイスター炒め 里芋の煮物 きゅうりとちやしの和え物	米飯 白身魚の山椒照り焼き 高野豆腐の卵とじ おろし和え
日計	1534kcal 蛋白質 56.1g 脂質 49.6g 炭水化物 222.2g 加糖 2228mg 食塩 6.8g	1521kcal 蛋白質 54.6g 脂質 43.7g 炭水化物 225.8g 加糖 1809mg 食塩 7.0g	1458kcal 蛋白質 53.1g 脂質 38.7g 炭水化物 222.0g 加糖 1822mg 食塩 6.7g	1481kcal 蛋白質 53.7g 脂質 39.3g 炭水化物 231.3g 加糖 1859mg 食塩 6.8g	1403kcal 蛋白質 60.9g 脂質 35.5g 炭水化物 207.7g 加糖 1624mg 食塩 6.5g	1490kcal 蛋白質 52.0g 脂質 35.5g 炭水化物 235.7g 加糖 1749mg 食塩 6.2g	1396kcal 蛋白質 52.5g 脂質 31.7g 炭水化物 223.1g 加糖 1994mg 食塩 6.8g
	9	10	11	12	13	14	15
朝	クリームパン ブロッコリーの卵炒め コンソメスープ 牛乳	米飯 じゃがいも煮 味噌汁 うめびしお	米飯 かぼちゃの旨煮 味噌汁 ふりかけ	米飯 がんもの煮物 味噌汁 たいみそ	米飯 野菜ハンバーグあん 味噌汁 のり佃煮	米飯 白菜の煮物 味噌汁 ふりかけ	米飯 大根の旨煮 味噌汁 のり佃煮
昼	米飯 鶏肉の甘酢炒め れんこんきんぴら 白菜のお浸し	ちりめん山椒ごはん ホッケの塩焼き つみれ煮 春菊のからし和え	ラーメン 餃子 中華ドレ和え レアチーズムース	五目御飯 白身魚の照り焼き 切干大根の煮物 ほうれん草の白和え	米飯 チキンのトマト煮 ピーマンソテー 白菜の塩昆布和え	米飯 そぼろ丼 しんじょう煮 キャベツのお浸し 黒ゴマきなこヨーグルト	米飯 白身魚のピカタ 車麩の煮物 大根とろろ
3時	コーヒー牛乳プリン	黒糖ムース	ソフトせんべい	たいやき	チョコパン	マンゴープリン	ミニクッキー
夕	米飯 さばの七味焼き かぶのそぼろ煮 中華サラダ	米飯 五目玉子焼きあんかけ しんじょう くすし豆腐のツナマヨ和え	米飯 赤魚のコンソメ煮 チンゲン菜とベーコン炒め 大根のゆかり和え	米飯 牛肉の卵とじ かぶのコンソメ煮 キャベツのごまドレ和え	米飯 魚のフライ 厚揚げの煮物 ナムル	米飯 トンテキ風炒め 煮物 春雨の酢の物	米飯 八宝菜 コロッケ 中華奴
日計	1530kcal 蛋白質 61.8g 脂質 51.5g 炭水化物 212.1g 加糖 2189mg 食塩 6.6g	1402kcal 蛋白質 59.2g 脂質 35.1g 炭水化物 208.3g 加糖 1752mg 食塩 6.2g	1389kcal 蛋白質 55.2g 脂質 37.8g 炭水化物 210.8g 加糖 1809mg 食塩 7.4g	1469kcal 蛋白質 54.2g 脂質 40.3g 炭水化物 220.5g 加糖 1800mg 食塩 6.5g	1467kcal 蛋白質 52.5g 脂質 36.6g 炭水化物 229.5g 加糖 1877mg 食塩 6.7g	1440kcal 蛋白質 53.4g 脂質 33.2g 炭水化物 229.5g 加糖 1819mg 食塩 5.7g	1506kcal 蛋白質 54.5g 脂質 40.7g 炭水化物 228.4g 加糖 1992mg 食塩 6.8g
	16	17	18(行事食)	19	20	21	22
朝	あんぱん エッグソテー コンソメスープ コーヒー牛乳	米飯 じゃがいもの煮物 味噌汁 たいみそ	米飯 旨煮 味噌汁 ふりかけ	米飯 お豆腐揚げ煮 味噌汁 うめびしお	米飯 がんも煮 味噌汁 のり佃煮	米飯 はんぺん煮 味噌汁 ふりかけ	米飯 高野の煮物 味噌汁 たいみそ
昼	米飯 鯖の甘だれ焼き 南瓜のそぼろ煮 酢の物	米飯 肉豆腐 茄子のオランダ煮 マヨボンサラダ	春の炊き込みご飯 さわらの塩焼き 筍とつみれの煮物 エンドウのピーナッツ和え ミニロールケーキ	ジャンバラヤ メンチカツ 玉葱とハムのサラダ りんごとレーズンのヨーグルト	牛丼 大根のつみれ煮 味噌汁 洋梨ゼリー	米飯 白身魚の酒蒸し マーボー豆腐 ナムル	米飯 サワラの照り焼き 大根のそぼろ煮 和え物
3時	抹茶プリン	せんべい	ドームケーキ	パウムクレーン	カステラ	あんぱん	ねりきり
夕	米飯 鶏肉の照り煮 ひじき五目煮 茄子の梅和え	米飯 カレーの煮つけ 厚焼き玉子 ブロッコリーの胡麻和え	米飯 ささみフライのオーロラソース かぼちゃの煮物 ほうれん草の和え物	米飯 鶏肉の味噌炒め 豆腐のとろみ煮 白菜のお浸し	米飯 タラのきのこソース ぜんまい炒め煮 さつまいものツナサラダ	米飯 豚肉の柳川風煮 じゃがいもの煮物 白菜の梅おかつ和え	米飯 牛肉とごぼうの旨煮 たまご蒸し ごま豆腐
日計	1545kcal 蛋白質 65.4g 脂質 36.8g 炭水化物 241.7g 加糖 2269mg 食塩 6.6g	1588kcal 蛋白質 59.1g 脂質 53.9g 炭水化物 214.3g 加糖 1640mg 食塩 6.4g	1505kcal 蛋白質 62.3g 脂質 33.4g 炭水化物 238.8g 加糖 1923mg 食塩 6.8g	1496kcal 蛋白質 51.4g 脂質 36.8g 炭水化物 234.9g 加糖 1782mg 食塩 6.5g	1553kcal 蛋白質 51.3g 脂質 40.1g 炭水化物 246.8g 加糖 1555mg 食塩 7.0g	1392kcal 蛋白質 54.5g 脂質 26.5g 炭水化物 230.1g 加糖 1784mg 食塩 6.8g	1515kcal 蛋白質 58.5g 脂質 44.0g 炭水化物 221.1g 加糖 1593mg 食塩 5.5g
	23	24	25	26	27(選択食)	28	29
朝	カスタードクリームパン ほうれん草のソテー コンソメスープ 牛乳	米飯 オープンオムレツ 味噌汁 うめびしお	米飯 煮物 味噌汁 ふりかけ	米飯 切干煮 味噌汁 のり佃煮	米飯 肉づめいなり 味噌汁 ふりかけ	米飯 はんぺん煮 味噌汁 たいみそ	米飯 じゃがいもそぼろ煮 味噌汁 のり佃煮
昼	米飯 肉団子の甘酢あん 里芋の煮物 青菜とシラスの和え物	米飯 サバの味噌煮 ふきとさつま揚げ煮 玉葱の酢の物	肉うどん 厚揚げの煮物 ブロッコリーのごま和え いちごババロア	チキン味噌カツ丼 春菊のわさびマヨ和え けんちん汁 フルーチェ	米飯 A:白身魚の天ぷらあんかけ B:お魚川丼 野菜あんかけ つみれ煮 炒り豆腐	たけのこご飯 鯖の塩焼き 茶碗蒸し ほうれん草のお浸し	米飯 鶏マヨ れんこんきんぴら 白菜の梅和え
3時	スイスロール	プチケーキ	和のパンケーキ	クレープ	おかき	水ようかん	サラダせんべい
夕	米飯 赤魚の煮つけ ひじき五目煮 茄子のおろし和え	米飯 ポークチャップ 豆腐の中華煮 春雨サラダ	米飯 和風包み焼きあん ジャーマンポテト ちくわのゆかり和え	米飯 白身魚の山椒照り焼き 玉子豆腐あんかけ ささみのおろしポン酢	米飯 チキンのバジルソテー 大根のコンソメ煮 ごぼうサラダ	米飯 豚肉とキャベツの中華炒め 里芋の煮物 きゅうりとちやしの和え物	米飯 白身魚の蒸しあん 高野豆腐の卵とじ お浸し
日計	1495kcal 蛋白質 58.0g 脂質 42.8g 炭水化物 224.3g 加糖 2269mg 食塩 6.6g	1495kcal 蛋白質 58.8g 脂質 42.2g 炭水化物 219.9g 加糖 1847mg 食塩 6.8g	1519kcal 蛋白質 53.7g 脂質 45.6g 炭水化物 226.3g 加糖 1903mg 食塩 7.4g	1508kcal 蛋白質 54.0g 脂質 41.1g 炭水化物 225.3g 加糖 1723mg 食塩 8.0g	1451kcal 蛋白質 53.0g 脂質 43.0g 炭水化物 209.6g 加糖 1669mg 食塩 6.7g	1411kcal 蛋白質 55.9g 脂質 35.9g 炭水化物 216.0g 加糖 1670mg 食塩 6.9g	1492kcal 蛋白質 59.3g 脂質 36.6g 炭水化物 228.4g 加糖 2046mg 食塩 6.1g
日計					1457kcal 蛋白質 52.8g 脂質 44.0g 炭水化物 208.7g 加糖 1719mg 食塩 7.0g		

☆季節により、食材の入荷が少ない場合は献立を変更することがあります。
また、寄付で食材をいただいた場合はそちらを優先的に使わせていただきますので献立が変わることがあります。ご了承ください。