

令和6年4月のメニュー

	日	月	火	水	木	金	土
	31	1	2	3	4	5	6
朝		米飯 旨煮 味噌汁 のり佃煮	米飯 厚揚げの煮物 味噌汁 うめびしお	米飯 はんぺん煮 味噌汁 たいみそ	米飯 高野の煮物 味噌汁 のり佃煮	米飯 オープンオムレツ 味噌汁 うめびしお	米飯 がんも煮 味噌汁 ふりかけ
昼		米飯 焼肉炒め 湯豆腐 胡瓜の酢の物	米飯 タラのマスタードマヨ焼き かぶのそぼろ煮 豆腐サラダ	米飯 蒸し魚のとろろあん 大豆煮 キャベツのしば漬け和え	米飯 鶏肉と大根の煮物 ジャーマンポテト ちくわのゆかり和え	米飯 白身魚の味噌マヨ焼き ふきとさつま揚げ煮 ほうれん草のお浸し	米飯 そぼろ丼 清汁 白菜の梅和え ヨーグルト
夕		どら焼き 米飯 カレイの煮つけ 茶碗蒸し 白菜の和え物	米飯 チキン南蛮 かぼちゃと豚肉の煮物 もろみ味噌和え	米飯 豚肉の中華炒め ぜんまい炒め煮 さつまいものツナサラダ	米飯 あんぱん 米飯 白身魚の野菜あんかけ 小松菜の炒め煮 春雨サラダ	米飯 米飯 ボークチャップ 豆腐とかにかま煮	米飯 米飯 かぼちゃのクリーム煮 大根サラダ
日計		1341kcal 蛋白質 53.5g 脂質 24.9g 炭水化物 224.8g 初め 1689mg 食塩 6.2g	1341kcal 蛋白質 55.6g 脂質 42.3g 炭水化物 233.4g 初め 2028mg 食塩 6.3g	1341kcal 蛋白質 59.7g 脂質 36.4g 炭水化物 227.7g 初め 1879mg 食塩 6.7g	1341kcal 蛋白質 56.6g 脂質 33.0g 炭水化物 233.7g 初め 1821mg 食塩 6.1g	1341kcal 蛋白質 55.5g 脂質 40.8g 炭水化物 215.6g 初め 1803mg 食塩 7.4g	1341kcal 蛋白質 52.5g 脂質 36.3g 炭水化物 234.3g 初め 2076mg 食塩 6.0g
	7	8	9	10	11	12	13
朝	米飯 ブロッコリーの卵炒め 味噌汁 たいみそ	米飯 大根の煮物 味噌汁 のり佃煮	米飯 はんぺん煮 味噌汁 うめびしお	米飯 かぶとさつま揚げ煮 味噌汁 たいみそ	米飯 肉づめいなり 味噌汁 のり佃煮	米飯 じゃがいも含め煮 味噌汁 うめびしお	米飯 ちくわきんぴら 味噌汁 ふりかけ
昼	米飯 さわらのバターポン酢焼き レンコンの煮物 いんげんのきなこ和え	米飯 ガバオライス コンソメ煮 キャベツサラダ	米飯 カレイの西京焼き 豆腐のあんかけ 酢の物	米飯 鯖の塩焼き 里芋の煮物 モロヘイヤのお浸し	米飯 肉うどん 南瓜の煮物 胡瓜のささみ和え いちごフルーチェ	米飯 からあげ 冬瓜の旨煮 春菊のからし和え	米飯 赤魚のみそ焼き さつまいもの甘辛炒め きゅうりともやし和え物
夕	きなこプリン 米飯 鶏肉の照り焼き 焼き厚揚げ 白菜の和え物	どら焼き 米飯 さばの味噌煮 しんじょう 卵の白和えがが	米飯 クリームパン 肉じゃが ピーマンのソテー ブロッコリーのマヨ和え	米飯 コーヒー牛乳 豚肉と茄子の味噌炒め 卵とじ インゲンのピーナツ和え	米飯 あんぱん 米飯 根菜と鶏肉の煮物 ほうれん草の炒め物 マロニーサラダ	米飯 いちごクレープ 米飯 カニ玉 シュウマイ ナムル	米飯 米飯 肉豆腐 だしまき玉子 茄子の梅和え
日計	1341kcal 蛋白質 58.7g 脂質 41.2g 炭水化物 213.4g 初め 2107mg 食塩 6.1g	1341kcal 蛋白質 51.1g 脂質 43.2g 炭水化物 237.7g 初め 1819mg 食塩 6.5g	1341kcal 蛋白質 51.7g 脂質 43.0g 炭水化物 228.9g 初め 1627mg 食塩 5.6g	1341kcal 蛋白質 55.2g 脂質 38.3g 炭水化物 220.3g 初め 1838mg 食塩 5.0g	1341kcal 蛋白質 53.5g 脂質 37.5g 炭水化物 235.7g 初め 1702mg 食塩 7.1g	1341kcal 蛋白質 52.9g 脂質 46.7g 炭水化物 221.9g 初め 1453mg 食塩 6.3g	1341kcal 蛋白質 55.6g 脂質 46.4g 炭水化物 236.1g 初め 1791mg 食塩 6.9g
	14	15	16	17(行事食)	18	19	20
朝	米飯 野菜炒め 味噌汁 たいみそ	米飯 キャベツとつみれ煮 味噌汁 のり佃煮	米飯 じゃがいもの醤油マヨ炒め 味噌汁 うめびしお	米飯 卵炒め 味噌汁 たいみそ	米飯 ぜんまい煮 味噌汁 のり佃煮	米飯 かぶの煮物 味噌汁 うめびしお	米飯 厚揚げの煮物 味噌汁 ふりかけ
昼	米飯 白身魚のムニエル がんも煮 なめだけおろし	米飯 中華丼 大根の田楽 ナムル ヨーグルト	米飯 鯖の照焼 高野の卵とじ ワサビ菜のお浸し	米飯 梅しらすご飯 鮭の西京焼き 炊き合わせ 菜の花の酢味噌和え さくらゼリー	米飯 カレイの照焼き 里芋の煮物 大根の甘酢漬	米飯 スパゲティミートソース コンソメ煮 たまごサラダ	米飯 カレー ドレッシング和え ハワイア
夕	きなこプリン 米飯 鶏肉の香味焼き かぼちゃの煮物 白菜のお浸し	どら焼き 米飯 タラの甘だれ焼き 煮豆 くるみお和え	米飯 クリームパン 米飯 チャプチェ 大根の中華煮 豆腐サラダ	米飯 コーヒー牛乳 メンチカツ 里芋のそぼろ煮 キャベツの梅和え	米飯 あんぱん 米飯 酢鶏 冬瓜のたまごとし ほうれん草お和え物	米飯 いちごクレープ 米飯 豚肉と玉ねぎの味噌炒め 大根の金平 ピーマンのしらす和え	米飯 米飯 赤魚の塩焼焼き もやし炒め 白和え
日計	1341kcal 蛋白質 54.5g 脂質 35.3g 炭水化物 219.8g 初め 1969mg 食塩 6.5g	1341kcal 蛋白質 54.9g 脂質 29.3g 炭水化物 238.7g 初め 1920mg 食塩 6.8g	1341kcal 蛋白質 59.1g 脂質 52.4g 炭水化物 223.8g 初め 1726mg 食塩 6.9g	1341kcal 蛋白質 58.2g 脂質 31.0g 炭水化物 245.2g 初め 1869mg 食塩 7.2g	1341kcal 蛋白質 56.5g 脂質 21.8g 炭水化物 241.1g 初め 1820mg 食塩 6.9g	1341kcal 蛋白質 49.8g 脂質 44.5g 炭水化物 209.6g 初め 2022mg 食塩 6.3g	1341kcal 蛋白質 59.9g 脂質 36.2g 炭水化物 248.2g 初め 2142mg 食塩 7.1g
	21	22	23	24	25	26	27
朝	米飯 エッグソテー 味噌汁 たいみそ	米飯 鶏じゃが煮 味噌汁 のり佃煮	米飯 旨煮 味噌汁 うめびしお	米飯 切干大根とひじきの煮物 味噌汁 たいみそ	米飯 里芋煮 味噌汁 のり佃煮	米飯 高野の煮物 味噌汁 うめびしお	米飯 はんぺん煮 味噌汁 ふりかけ
昼	米飯 あじの甘だれ焼き かぼちゃと豚肉の煮物 酢の物	米飯 和風ハンバーグ 茄子と厚揚げの煮物 コールスローサラダ	米飯 千草焼き ツナ和え 清汁	米飯 白身魚の塩焼焼き 里芋の煮物 オクラのツナおろし和え	米飯 野菜炒めラーメン カニ焼売 杏仁豆腐	米飯 タンドライーチキン オムレツ キャベツサラダ	米飯 米飯 大根のゆかり和え りんごジュース
夕	きなこプリン 米飯 鶏肉の照り煮 ひじき五目煮 焼きナス	どら焼き 米飯 カレイの煮つけ 厚揚げと小松菜煮 ほうれん草の胡麻和え	米飯 クリームパン 米飯 白身魚の酒蒸しきのこあんかけ 厚揚げと小松菜煮 ささみお和え	米飯 肉団子と白菜の中華煮 マカロニのケチャップ炒め 胡瓜の中華和え	米飯 あんぱん 米飯 えびのケチャップ炒め 大根の旨煮 ごぼうサラダ	米飯 いちごクレープ 米飯 白身魚の野菜あんかけ かぼちゃの旨煮 揚げ茄子の田楽	米飯 米飯 豚肉の中華炒め ぜんまい炒め煮 ツナマヨ和え
日計	1341kcal 蛋白質 58.3g 脂質 27.1g 炭水化物 225.6g 初め 2155mg 食塩 6.0g	1341kcal 蛋白質 51.7g 脂質 33.1g 炭水化物 234.2g 初め 1877mg 食塩 7.0g	1341kcal 蛋白質 53.7g 脂質 23.4g 炭水化物 218.0g 初め 1601mg 食塩 6.4g	1341kcal 蛋白質 51.6g 脂質 27.6g 炭水化物 226.2g 初め 1844mg 食塩 5.9g	1341kcal 蛋白質 52.8g 脂質 42.9g 炭水化物 230.7g 初め 1681mg 食塩 6.7g	1341kcal 蛋白質 53.6g 脂質 40.2g 炭水化物 216.1g 初め 1707mg 食塩 6.1g	1341kcal 蛋白質 54.2g 脂質 47.7g 炭水化物 225.0g 初め 1823mg 食塩 6.9g
	28	29	30				
朝	米飯 ほうれん草のソテー 味噌汁 たいみそ	米飯 がんも煮 味噌汁 のり佃煮	米飯 煮物 味噌汁 うめびしお				
昼	米飯 牛肉のしくれ煮 チンゲン菜の中華炒め 玉子豆腐	オムライス ポタージュ シーザーサラダ	米飯 白身魚の味噌チーズ焼き ふきとさつま揚げ煮 玉葱の酢の物				
夕	きなこプリン 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	どら焼き 米飯 タラのバター醤油焼き じゃがいものそぼろ煮 ナムル	米飯 肉団子の甘酢あん ジャーマンポテト ブロッコリーの胡麻和え				
日計	1341kcal 蛋白質 51.6g 脂質 41.5g 炭水化物 220.0g 初め 2071mg 食塩 5.8g	1341kcal 蛋白質 54.3g 脂質 31.7g 炭水化物 233.9g 初め 1813mg 食塩 7.2g	1341kcal 蛋白質 50.5g 脂質 32.5g 炭水化物 242.0g 初め 1799mg 食塩 6.4g				

※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。