



4月献立



かわいの家

特別管理老人ホーム

	4月1日(水)	4月2日(木)	4月3日(金)	4月4日(土)	4月5日(日)	4月6日(月)	4月7日(火)
朝	御飯 さつま揚げと野菜の煮浸し おろし納豆 味噌汁(じゃが芋・葉) カルシウム牛乳	御飯 フィッシュソーゼージの炒め物 小松菜のお浸し 味噌汁(わかめ・揚げ) カルシウム牛乳	★食パン(8枚切) ミネストローネ フルーツ(バナナ缶) ジャム(りんご) カルシウム牛乳	御飯 いわし蒲焼き もやし炒め 味噌汁(さつまいも) カルシウム牛乳	御飯 切干大根の炒め煮 納豆 味噌汁(里芋・青菜) カルシウム牛乳	御飯 目玉焼き 野菜炒め 味噌汁(白菜・ねぎ) カルシウム牛乳	★食パン(8枚切) ウインナーと野菜のソテー ミニポテト ジャム(メイプル) カルシウム牛乳
	◇◇開所記念日◇◇ ★菜飯130g 開所記念弁当 刺身(まぐろ・甘エビ)	御飯 白身魚フライ さつまいもの甘煮 オクラの酢の物	御飯 さばの香味焼き 湯豆腐 チンゲン菜のごま和え	★麦ごはん 鶏肉の味噌マヨ焼き マカロニソテー レタスサラダ	御飯 赤魚のバター醤油焼き なすのみそ炒め ちくわとキャベツの和え物	御飯 白身魚のクリーム煮 大根サラダ ゼリー(オレンジ)	★ピリ辛ぼろうどん 水餃子(ボン酢) チキンときゅうりの和え物
夕	御飯 あさりの卵とじ 高菜炒め 春雨サラダ お吸物(根菜・ねぎ)	御飯 豚肉とピーマンの塩炒め 大根の旨煮 もやしの和え物 中華スープ(卵・ねぎ)	御飯 こんぶと生姜の卵焼き じゃがいものそぼろ炒め えびと花野菜のサラダ 味噌汁(大根・椎茸)	御飯 豆腐ときのこの炒め物 小松菜と卵の炒め物 もずくときゅうりの和え物 お吸物(麩・葉)	御飯 卵とえびの中華炒め 肉焼売 チンゲン菜の和え物 中華スープ(豆腐・春雨)	御飯 豚肉のごまだれかけ さつま芋の甘煮 春雨の和え物 お吸物(青菜・椎茸)	御飯 オムレツ デミソースかけ ほうれん草のソテー ゼリー(ピーチ) コンソメスープ(キャベツ・葉)
一日合計	I補給 ⁺ 1384kcal 蛋白質 65.9g 脂質 24.9g 食塩相当 9.2g	I補給 ⁺ 1434kcal 蛋白質 56.8g 脂質 29.6g 食塩相当 6.3g	I補給 ⁺ 1388kcal 蛋白質 61.2g 脂質 35.5g 食塩相当 6.5g	I補給 ⁺ 1470kcal 蛋白質 64.7g 脂質 40.7g 食塩相当 5.9g	I補給 ⁺ 1435kcal 蛋白質 65.2g 脂質 32.5g 食塩相当 6.8g	I補給 ⁺ 1413kcal 蛋白質 59g 脂質 22g 食塩相当 5.9g	I補給 ⁺ 1446kcal 蛋白質 58g 脂質 41.9g 食塩相当 6.8g

	4月8日(水)	4月9日(木)	4月10日(金)	4月11日(土)	4月12日(日)	4月13日(月)	4月14日(火)
朝	御飯 ハムともやしの炒め物 梅納豆 味噌汁(大根) カルシウム牛乳	御飯 卵とじ オクラの湯菜和え 味噌汁(さつまいも) カルシウム牛乳	★食パン(8枚切) クラムチャウダー フルーツ(黄桃缶) ジャム(プル・ベリー) カルシウム牛乳	御飯 豆腐と野菜の旨煮 とろろ芋 味噌汁(もやし・ねぎ) カルシウム牛乳	御飯 かまぼこと野菜の炒め物 納豆 味噌汁(かぼちゃ) カルシウム牛乳	御飯 ツナと豆腐の炒め煮 温泉卵 味噌汁(白菜・さや) カルシウム牛乳	★食パン(8枚切) ブレンオムレツ 野菜のコンソメ煮 ジャム(イチゴ) カルシウム牛乳
昼	★麦ごはん あじの塩麹焼き キャベツのソテー 花野菜のサラダ	御飯 ハンバーグ 青菜とコーンのソテー グリーンサラダ	★山菜豚肉そば 厚揚げのおろしボン酢 さつまいもサラダ	★麦菜めし 卵焼き 春雨と白菜の炒め物 ほうれん草のお浸し	御飯 肉団子のゆず風味 厚揚げとあさりの煮物 なすのごまサラダ	★麦ごはん キーマカレー レタスサラダ ムース(ピーチ)	御飯 ほきの野菜あんかけ いんげんのそぼろ炒め もやしの青じそ和え
夕	御飯 豚肉の甘酢炒め 焼きビーフン フルーツヨーグルト 中華スープ(白菜・コーン)	御飯 豆腐のねぎ塩そぼろのせ 肉じゃが キャベツの昆布和え お吸物(素麺・葉)	御飯 かれい焼き浸し ちくわとごぼうの煮物 白菜の梅和え 味噌汁(わかめ・ねぎ)	御飯 とんかつ ひじきの煮物 大根サラダ 味噌汁(麩・わかめ)	御飯 たらの香り蒸し 里芋の田楽 オクラの酢の物 お吸物(素麺・ねぎ)	御飯 赤魚の和風ムニエル ごぼう炒め 小松菜のお浸し お吸物(豆腐・ねぎ)	御飯 豚肉のボン酢かけ 炒り豆腐 なすの生姜和え 味噌汁(わかめ・麩)
一日合計	I補給 ⁺ 1460kcal 蛋白質 67.1g 脂質 32.8g 食塩相当 6.2g	I補給 ⁺ 1488kcal 蛋白質 58.9g 脂質 35.5g 食塩相当 6.6g	I補給 ⁺ 1415kcal 蛋白質 64.3g 脂質 30.9g 食塩相当 7.6g	I補給 ⁺ 1445kcal 蛋白質 57.9g 脂質 34.1g 食塩相当 7.3g	I補給 ⁺ 1451kcal 蛋白質 61.6g 脂質 30.2g 食塩相当 7.6g	I補給 ⁺ 1457kcal 蛋白質 65.2g 脂質 33.3g 食塩相当 7g	I補給 ⁺ 1350kcal 蛋白質 59.3g 脂質 36.8g 食塩相当 6.5g

	4月15日(水)	4月16日(木)	4月17日(金)	4月18日(土)	4月19日(日)	4月20日(月)	4月21日(火)
朝	御飯 ささみと野菜の煮浸し おかか納豆 味噌汁(じゃが芋・葉) カルシウム牛乳	御飯 ちくわと大根の炒め煮 モロヘイヤのお浸し 味噌汁(キャベツ・揚げ) カルシウム牛乳	★食パン(8枚切) 肉団子のコンソメ煮 フルーツ(バナナ缶) ジャム(りんご) カルシウム牛乳	御飯 あんかけ五目たまご ひじき煮 味噌汁(麩・葉) カルシウム牛乳	御飯 さつま揚げと野菜の煮浸し 納豆 味噌汁(大根) カルシウム牛乳	御飯 フィッシュソーゼージの炒め物 小松菜のお浸し 味噌汁(わかめ・揚げ) カルシウム牛乳	★食パン(8枚切) スクランブルエッグ コーンロールソーサラダ ジャム(ママレード) カルシウム牛乳
昼	★ナポリタン コロッケ フレンチサラダ	★麦ごはん メバルの照焼き 大豆そぼろとじゃが芋の煮物 花野菜のごま和え	御飯 白身魚の南蛮酢 焼きビーフン きゅうりの和え物	★たまごうどん さばとれんこんのみそ炒め 白菜の和え物	御飯 豚肉の生姜炒め いんげんのおかか和え ゼリー(いちご)	★焼きそば 焼餃子 中華和え	御飯 赤魚の蒲焼き れんこんの甘辛炒め ひじきの白和え
夕	御飯 魚のねぎ塩焼き かぼちゃの白煮 ごぼうサラダ 味噌汁(青菜)	御飯 かに玉 えび焼売 春雨サラダ 中華スープ(豆腐・青菜)	御飯 豆腐の旨煮 かつおとなすの炒め物 めかぶ和え 味噌汁(玉葱・揚げ)	御飯 ポークソテー もやしの和え物 フルーツ(みかん缶) コンソメスープ(青菜)	御飯 あじのみりん焼き ごぼうの塩きんぴら ほうれん草のごま和え お吸物(素麺・ねぎ)	御飯 豆腐ハンバーグ ツナとじゃがいものみそ炒め キャベツのごま酢和え お吸物(麩・ねぎ)	御飯 鶏肉の山椒焼き 花野菜の炒め物 金時豆 かき玉汁
一日合計	I補給 ⁺ 1439kcal 蛋白質 58.4g 脂質 31.8g 食塩相当 6.8g	I補給 ⁺ 1394kcal 蛋白質 59.4g 脂質 27.6g 食塩相当 6.5g	I補給 ⁺ 1391kcal 蛋白質 57.1g 脂質 34.8g 食塩相当 6.3g	I補給 ⁺ 1430kcal 蛋白質 59g 脂質 36.6g 食塩相当 6.9g	I補給 ⁺ 1404kcal 蛋白質 63.7g 脂質 28g 食塩相当 6.2g	I補給 ⁺ 1413kcal 蛋白質 60.3g 脂質 31.9g 食塩相当 7.1g	I補給 ⁺ 1408kcal 蛋白質 65.8g 脂質 35g 食塩相当 5.8g

・★はユニット炊飯がありません。都合により献立変更することがあります

	4月22日(水)	4月23日(木)	4月24日(金)	4月25日(土)	4月26日(日)	4月27日(月)	4月28日(火)
朝	御飯 いんげんの炒め物 磯納豆 味噌汁(じゃが芋・葉) カルシウム牛乳	御飯 さばの塩焼き もやし炒め 味噌汁(さつまいも) カルシウム牛乳	★食パン(8枚切) ポトフ フルーツ(りんご缶) ジャム(ブルーベリー) カルシウム牛乳	御飯 卵と野菜のソテー 花野菜と豆のごまサラダ 味噌汁(かぶ) カルシウム牛乳	御飯 ハムともやしの炒め物 納豆 味噌汁(大根) カルシウム牛乳	御飯 卵とじ オクラの湯葉和え 味噌汁(白菜) カルシウム牛乳	★食パン(8枚切) あさりのトマトスープ ミニポテト ジャム(メイプル) カルシウム牛乳
昼	★麦ごはん 魚のチリソース 春雨の中華和え ムース(和)	★かけそば 厚揚げのみそ炒め ごぼうのからしマヨサラダ	御飯 ツナオムレツ 和とろろのソテー ゼリー(青りんご)	★麦ごはん 豆腐の生姜炒め 大根の煮物 とろろ芋	御飯 肉団子と春雨のオイスター炒め えび焼売 和菜の和え物	◇春のどんぶりランチ◇ えびとそら豆のかき揚げ丼 あさりと大根の炒め煮 菜の花のからし和え	御飯 メバルの煮付け 冬瓜と揚げの含め煮 和菜のからし風味和え
夕	御飯 豚肉と卵の炒め物 なすの焼き浸し ほうれん草の和え物 中華スープ(わかめ・コーン)	御飯 鶏肉の塩麹炒め かぼちゃの煮物 ムース(バナナ) お吸物(大根・揚げ)	御飯 豆腐の肉詰めあんかけ 白菜の炒め物 小松菜のごま和え 味噌汁(わかめ・麩)	御飯 魚のカレーニエル マカロニのケチャップ炒め いんげんのサラダ コンソメスープ(白菜・コーン)	御飯 魚の野菜あんかけ ひじきの炒り煮 ゆかり和え お吸物(里芋・葉)	御飯 焼肉風 なすの煮浸し ほうれん草のごま和え お吸物(わかめ・ねぎ)	御飯 しらすと生姜の卵焼き 春雨のオイスター炒め ごぼうサラダ 味噌汁(青菜・椎茸)
一日合計	1459kcal たんぱく質 61.4g 脂質 38.1g 食塩相当 6.2g	1452kcal たんぱく質 62.5g 脂質 33.1g 食塩相当 7.3g	1498kcal たんぱく質 55.4g 脂質 46.8g 食塩相当 5.9g	1436kcal たんぱく質 60.9g 脂質 31.2g 食塩相当 7.5g	1440kcal たんぱく質 60.1g 脂質 30g 食塩相当 7.2g	1504kcal たんぱく質 62.7g 脂質 39g 食塩相当 6.7g	1383kcal たんぱく質 59.1g 脂質 33.1g 食塩相当 6.1g

★はユニット炊飯がありません。都合により献立変更することがあります

	4月29日(水)	4月30日(木)					
朝	御飯 切干大根の炒め煮 納豆 味噌汁(かぼちゃ) カルシウム牛乳	御飯 豆腐と野菜の旨煮 とろろ芋 味噌汁(白菜・ねぎ) カルシウム牛乳					
昼	★わかめうどん 卵と野菜の炒め物 キャベツのごまマヨ和え	御飯 鶏肉のねぎポン酢かけ さつまいものごま煮 ひじきサラダ					
夕	御飯 とりつくね お麩と青菜の煮浸し オクラの梅和え お吸物(大根・揚げ)	御飯 白身魚のオイスター煮 いんげんの中華炒め ゼリー(いちご) 中華スープ(春雨・青菜)					
一日合計	1377kcal たんぱく質 63g 脂質 29.4g 食塩相当 8.2g	1482kcal たんぱく質 61.5g 脂質 31.3g 食塩相当 6.7g					

★はユニット炊飯がありません。都合により献立変更することがあります