



4月の献立

| | | 04月01日(水) | 04月02日(木) | 04月03日(金) | 04月04日(土) | 04月05日(日) |
|---|---|--|--|--|---|--|
| 朝 |  | 朝の雑炊(青菜たまご) ホクのみりん焼き &かぼちゃの煮物 ジ ョア | 御飯 銀鮭の塩焼き &ほうれん草の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】バナナヨーグルト | 御飯 おムツ &野菜炒め 【UP↑】コーンスープ ジ ョア | 御飯 鶏の塩麴焼き &いんげんソテー 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】プレーンヨーグルト | 御飯 さわらの西京焼き &菜の花の煮浸し 【UP↑】朝の豚汁 【UP↑】プレーンヨーグルト |
| | |  | ◇ねぎとろ井と天ぷらセット ねぎとろ井 天ぷら(2種) デザート(プリンムース) けんちん汁 | ◇本格!麻婆豆腐定食 御飯 麻婆豆腐 春雨サラダ フルーツ(マンゴー) ごま油香るワカメスープ | ◇さば塩焼き定食 御飯 さばの塩焼き 付)大根おろし しぎ茄子 ヨーグルト(マンゴーソース) 五品目の清汁 | ◇懐かしのコロッケ定食 御飯 コロッケ 付)キャベツ 切干大根の煮物 コンポート(みかん缶) 塩豚汁 |
| 夕 | | 御飯 親子煮 いんげんの白ごま和え 【UP↑】夜のお味噌汁 | 御飯 あじのみりん焼き &ひじきの煮物 大根なます 【UP↑】夜の豚汁 | 御飯 鶏肉の梅しそ焼き &カラワアおかか 青菜の和え物 【UP↑】夜のお味噌汁 | 御飯 牛肉のしぐれ煮 &ほうれん草 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁 | 御飯 ぶりの照焼き &きんぴらごぼう なすの梅肉和え 【UP↑】夜のお味噌汁 |
| 計 | | 1531kcal 62.8g 6.6g | 1543kcal 65.3g 6.1g | 1584kcal 62.6g 6.6g | 1429kcal 51.9g 5.8g | 1563kcal 59.7g 5.8g |

※食材料の納品によりメニューが変更になる場合があります。

※国内産のお米を使用しております。

※下線が引いてあるメニューに関してはユニット炊飯不要です。

4月の献立

| | 04月06日(月) | 04月07日(火) | 04月08日(水) | 04月09日(木) | 04月10日(金) | 04月11日(土) | 04月12日(日) |
|---|--|---|--|---|---|---|---|
| 朝 | 御飯 とりつくね &ﾌﾞﾛｯｺﾘｰﾝｼｰ 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ｼﾞｮｱ | 御飯 あじのみりん焼き &ｶﾌﾞﾏｲﾀﾞｰおｶｶ 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】ﾊﾞﾆｰﾔｰｸﾞﾙﾄ | 朝の雑炊(梅しそかつお) 豆腐ﾊﾝﾊﾞｰ ^g &いんげんの炒め物 ｼﾞｮｱ | 御飯 鶏肉の焦がし醤油 &野菜炒め 【UP↑】ﾄﾛｯとわかめのお味噌汁 ｼﾞｮｱ | 御飯 ぶりの照焼き &ほうれん草の煮浸し 【UP↑】朝の豚汁 【UP↑】ﾊﾞﾆｰﾔｰｸﾞﾙﾄ | 御飯 オムレツ &野菜のﾄﾏﾄ煮込み 【UP↑】ﾎﾞﾀｰｼﾞｬ ｼﾞｮｱ | 御飯 銀鮭の塩焼き &菜の花のお浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】ﾌﾟﾚﾝ-ﾔｰｸﾞﾙﾄ |
| 昼 | ◇お出汁香るカレーうどん カレーうどん ひじきの白和え ﾔｰｸﾞﾙﾄ(ﾏﾝｺﾞｰｼｰｽ) | ◇揚げ出し豆腐御膳 ゆかり御飯 揚げ出し豆腐 ほうれん草のくるみ和え ﾃﾞﾞﾞｰﾄ(いちごﾑｰｽ) つみれ汁 | ◇お花見御膳(たけのご飯) たけのご御飯 サｰﾓﾝの菜種焼き 付)甘酢生姜 ふきとがんもの煮物 ﾌﾙｰﾂ(ﾊﾟﾅ) のっぺい汁 | ◇ﾄﾏﾄｸﾘｰﾑｷｯｼﾞｬﾝﾁ 御飯 ﾊﾞｰｺﾝのｷｯｼﾞ ｸﾘｰﾓｰﾄﾏﾄｼｰｽ) ｺﾛｯｸ ﾃﾞﾞﾞｰﾄ(ﾋﾞﾀﾐﾝｾﾞﾘｰ) ﾊﾟﾝﾌﾟｷﾝｽｰﾌﾟ | ◇下町中華セット(回鍋肉) 御飯 回鍋肉 えび焼売 ｺﾝﾎﾟｰﾄ(りんご缶) 酸辣湯ｽｰﾌﾟ | ◇たらのみぞれあん定食 御飯 たらのみぞれあん ﾏｶﾛﾆｻﾗﾀﾞ ^g ﾔｰｸﾞﾙﾄ(ﾏﾝｺﾞｰｼｰｽ) 塩豚汁 | ◇おでかけランチ(吉野家) 御飯 牛皿 大学芋 ﾌﾙｰﾂ(ﾊﾟｲﾝ) ワﾝﾀﾝｽｰﾌﾟ |
| 夕 | 御飯 さばの塩麴焼き &青梗菜の煮浸し ﾀﾏｺﾞ ﾍﾞﾝｼﾞ 【UP↑】夜の豚汁 | 御飯 八宝菜 ｵｸﾗの和え物 【UP↑】夜のこくうま鶏ｽｰﾌﾟ | 御飯 牛焼肉 &野菜ｼｰ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰﾝのごま和え 【UP↑】夜のお味噌汁 | 御飯 赤魚の味噌煮 &里芋の煮物 なすのおかか和え 【UP↑】夜のお味噌汁 | 御飯 ホッケのみりん焼き &ひじきの煮物 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁 | 御飯 麻婆茄子 いんげんの白ごま和え 【UP↑】夜のお味噌汁 | 御飯 めばるの煮付け &大根と人参の煮物 ｼﾞﾝｷﾞﾝ & ﾌﾞﾛｯｺﾘｰﾝの ﾍﾞﾝｼﾞ 【UP↑】夜のお味噌汁 |
| 計 | 1647kcal 56.1g 7.5g | 1519kcal 55.1g 7.1g | 1561kcal 67.7g 7.4g | 1592kcal 55.4g 6.6g | 1550kcal 64g 5.7g | 1600kcal 53.8g 6.6g | 1610kcal 59.7g 6.4g |

※食材料の納品によりメニューが変更になる場合があります。

※国内産のお米を使用しております。

※下線が引いてあるメニューに関してはユニット炊飯不要です。

4月の献立

| | 04月13日(月) | 04月14日(火) | 04月15日(水) | 04月16日(木) | 04月17日(金) | 04月18日(土) | 04月19日(日) |
|---|--|---|--|---|---|---|---|
| 朝 | 御飯 とりつくね &白菜の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】プレーンヨーグルト | 御飯 銀ひらすの醤油麴焼き &野菜炒め 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ジョア | 朝の雑炊(青菜たまご) 紅鮭の塩焼き &カリフラワーおかか ジョア | 御飯 だし巻きたまご &ブロッコリーの炒め物 【UP↑】トロとわかめのお味噌汁 【UP↑】バナナヨーグルト | 御飯 照焼きチン &ジャーマンポテト★ 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】プレーンヨーグルト | 御飯 野菜入りスクランブルエッグ &具だくさんトマト煮 【UP↑】ポタージュ ジョア | 御飯 ホッケのみりん焼き &ほうれん草の煮浸し 【UP↑】朝の豚汁 ジョア |
| 昼 | ◇鯖の梅照焼き御膳 御飯 さわらの梅照焼き 付)大根おろし バナナ炒め デザート(グレープゼリー) 塩ちゃんこスープ | ◇豚の香ばし漬け焼き定食 御飯 豚漬け 付)ソテー オクラの和え物 フルーツ(マンゴー) 野菜を食べる卵スープ | ◇お店の本格ビーフカレー ビーフカレー コールスローサラダ コンポート(洋梨缶) 乳酸菌飲料 | ◇海鮮五目炒め定食 御飯 厚揚げの海鮮五目炒め 菜の花の酢味噌和え フルーツ(バナナ) 五品目の清汁 | ◇デミオムライスランチ <u>オムライス</u> ホタテとかぶのサラダ デザート(プリンムース) クラムチャウダー | ◇メンチカツランチ 御飯 メンチカツ 付)キャベツ 胡瓜とわかめの和え物 ヨーグルト(マンゴーソース) けんちん汁 | ◇お肉を食べよう!ランチ チャーシュー丼 人参サラダ デザート(ビタミンゼリー) つみれ汁 |
| 夕 | 御飯 青椒肉絲 卵豆腐 【UP↑】夜のお味噌汁 | 御飯 さばの味噌煮 &かぼちゃの煮物 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁 | 御飯 鶏肉のクリーム煮 青梗菜の和え物 デザート(レモンゼリー) | 御飯 めばるの中華蒸し &大根と人参の煮物 冷奴 【UP↑】夜の豚汁 | 御飯 豚の角煮 &青梗菜の煮浸し カリフラワーの梅肉和え 【UP↑】夜のこくうま鶏スープ | 御飯 さわらの西京焼き &切干大根煮 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁 | 御飯 銀ひらすの煮付け &里芋の煮物 菜の花の和え物 【UP↑】夜のお味噌汁 |
| 計 | 1523kcal 68.7g 7.5g | 1537kcal 59.1g 5.8g | 1543kcal 56.5g 6.3g | 1554kcal 70.7g 7g | 1565kcal 56.7g 7.5g | 1551kcal 58.8g 5.4g | 1476kcal 56.2g 6g |

※食材料の納品によりメニューが変更になる場合があります。

※国内産のお米を使用しております。

※下線が引いてあるメニューに関してはユニット炊飯不要です。

4月の献立

| | 04月20日(月) | 04月21日(火) | 04月22日(水) | 04月23日(木) | 04月24日(金) | 04月25日(土) | 04月26日(日) |
|---|--|---|--|---|---|---|---|
| 朝 | 御飯 だし巻きたまご &かりフラワーおかか 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ジ ョア | 御飯 とりつくね &野菜炒め 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】プレーンヨーグルト | 朝の雑炊(梅しそかつお) 豆腐ハンバーグ &いんげんソテー ジ ョア | 御飯 メダカの照焼き &菜の花の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ジ ョア | 御飯 銀鮭の塩焼き &白菜の煮浸し 【UP↑】トコトわかめのお味噌汁 【UP↑】プレーンヨーグルト | 御飯 ひき肉と玉葱のオムレツ〜トマトソース &ブロッコリーの炒め物 【UP↑】コーンスープ ジ ョア | 御飯 赤魚の味噌煮 &青梗菜の煮浸し 【UP↑】朝の豚汁 ジ ョア |
| 昼 | ◇かれないの煮付け定食 御飯 かれないの煮つけ 付)オクラ じゃが芋の金平 コンポート(黄桃缶) 塩豚汁 | ◇トコト煮込んだ肉豆腐定食 御飯 肉豆腐 たけのことわかめの酢味噌和え フルーツ(パイン) 塩ちゃんこスープ | ◇本格!天津飯ランチ 天津飯 大学芋 グリーンサラダ〜人参ソース 春雨スープ | ◇洋食屋さんのハンバーグランチ 御飯 和風ハンバーグステーキ 付)マッシュポテト ラトウイ ヨーグルト(マンゴーソース) パンプキンスープ | ◇旅するランチ〜山ロー <u>瓦そば仕立て</u> 唐揚げ デザート(プリンムース) | ◇チキン南蛮定食 御飯 チキン南蛮 付)キャベツ 豆サラダ デザート(グレープゼリー) クリームスープ | ◇白身フライランチ ゆかり御飯 白身フライ 付)いんげん ほうれん草とベーコンのソテー コンポート(みかん缶) 野菜たっぷりスープ |
| 夕 | 御飯 ピーマンの肉詰め &青梗菜の煮浸し ツナとブロッコリーのサラダ 【UP↑】夜のお味噌汁 | 御飯 たらのムニエル &具だくさんのトマト煮 ほうれん草の和え物 【UP↑】夜のお味噌汁 | 御飯 鶏肉の炙り味噌焼き &きんぴらごぼう 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁 | 御飯 赤魚のみりん焼き &かぼちゃの煮物 卵豆腐 【UP↑】夜の豚汁 | 御飯 豚肉の生姜焼き &野菜炒め オクラの和え物 【UP↑】夜のお味噌汁 | 御飯 めばるの中華蒸し &大根と人参の煮物 かりフラワーの梅肉和え 【UP↑】夜のこくま鶏スープ | 御飯 炭火焼きチキン〜香味ソース &ひじきの煮物 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁 |
| 計 | 1537kcal 57.7g 6.7g | 1525kcal 65.5g 6.3g | 1768kcal 59.6g 7.3g | 1484kcal 53.7g 5.8g | 1453kcal 62g 6.9g | 1660kcal 65.4g 7.4g | 1356kcal 54.6g 6.3g |

※食材料の納品によりメニューが変更になる場合があります。

※国内産のお米を使用しております。

※下線が引いてあるメニューに関してはユニット炊飯不要です。

4月の献立

| | 04月27日(月) | 04月28日(火) | 04月29日(水) | 04月30日(木) | |
|---|---|--|--|---|---|
| 朝 | 御飯 銀ひらすの醤油麴焼き &かぼちゃの煮物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】プレーンヨーグルト | 御飯 だし巻きたまご &ブロッコリーの炒め物 【UP↑】トロッとわかめのお味噌汁 ジョア | 朝の雑炊(青菜たまご) 赤魚の煮付け &大根と人参の煮物 ジョア | 御飯 豆腐ハンバーグ &野菜のトマト煮込み 【UP↑】ポタージュ ジョア | <p style="text-align: center; font-size: 2em; font-weight: bold;">ようやく暖かく過ごしやすい 陽気になりましたね！ たくさん食べて元気に お過ごしください(*^-^*)</p> |
| 昼 | ◇豚の塩炒め定食 御飯 豚肉の旨塩炒め がんもの煮物 フルーツ(バナナ) つみれ汁 | ◇本日のランチ(鮭ごま味噌焼き) 御飯 サーモンのごま味噌焼き 付)オクラ 茄子のおろしポン酢 デザート(いちごムース) 塩豚汁 | ◇旅するランチ~青森~ 御飯 ハラ焼き りんごとさつま芋のサラダ デザート(レモンゼリー) けんちん汁 | ◇野菜たっぷり洋食ランチ <u>洋風炊き込み御飯</u> たらのシャリアピンソース ビーンズサラダ ヨーグルト(マンゴーソース) 野菜を食べるスープ | |
| 夕 | 麦ごはん ぶり大根 とろろ 【UP↑】夜のお味噌汁 | 御飯 鶏肉のねぎ塩炒め ほうれん草の和え物 【UP↑】夜のお味噌汁 | 御飯 さばの塩焼き &カリフラワーおかか 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁 | 御飯 鶏のさっぱり煮 オクラの和え物 【UP↑】夜のお味噌汁 | |
| 計 | 1553kcal 64g 6.1g | 1544kcal 65.2g 6.2g | 1615kcal 60.3g 6.2g | 1605kcal 65.3g 7.3g | |

※食材料の納品によりメニューが変更になる場合があります。

※国内産のお米を使用しております。

※下線が引いてあるメニューに関してはユニット炊飯不要です。