

4月の献立

	04月01日(月)	04月02日(火)	04月03日(水)	04月04日(木)	04月05日(金)	04月06日(土)	04月07日(日)
朝	食パン クラムチャウダー スナッペンエンドウのサラダ リンゴジュース	御飯 野菜つみれの煮物 キャベツのおかか和え うぐいす豆 牛乳	御飯 オムレツ 菜の花のなめたけ和え 納豆 牛乳	御飯 はんぺんの煮物 青梗菜のお浸し 漬物(赤しその実漬け) 野菜ジュース	御飯 肉詰めいなりの煮物 キャベツのゆかり和え ふりかけ(のりたま) 牛乳	御飯 かぶの煮物 菜の花のお浸し のり佃煮 牛乳	御飯 白菜の煮浸し 温泉たまご 漬物(きゅうり) 牛乳
昼	◆お花見弁当◆ 赤飯/清汁(手毬麩・絹さや) 鯖の味噌焼き 筑前煮/錦糸焼売 菜の花の和え物/練り切り	御飯 コーンスープ 和風ハンバーグ ベーコンとカリフラワーの炒め物 フルーツ(パイナップル)	御飯 清汁(うずまさ麩・長葱) 白身魚の蒲焼 春雨のさっぱりサラダ たいみそ	御飯 コンソメスープ(青菜・人参) ポークチャップ ポテトサラダ コンポート(りんご)	チキンカレー 大根サラダ 福神漬 ジョア(マスカット) 	◆春巻きの日◆ 御飯/わかめスープ 麻婆豆腐 春巻  杏仁豆腐	御飯 お吸物(小花麩・葱) 鶏肉のマスタード焼き 冬瓜の土佐煮 いちごムース
夕	御飯 肉野菜のバターポン酢蒸し かぼちゃの甘煮 ザーサイ和え ふりかけ(たらこ)	御飯 みそ汁(冬瓜・しめじ) あじの照り焼き さつま揚げの煮物 しろなのマヨネーズ和え	御飯 みそ汁(豆腐・貝割れ) 鶏肉のごま味噌焼き さつま芋の煮物 コンポート(黄桃)	御飯 みそ汁(油揚げ・玉葱) 千草焼き なすの含め煮 三色和え	御飯 みそ汁(白菜・葱) 白身魚の香味焼き ちくわと畑菜の煮物 春雨ときゅうりの酢の物	御飯 赤魚の煮付け みそ汁(里芋・絹さや) なすとピーマンの炒め物 さつま芋のマセドアンサラダ	御飯 ほっけのみりん焼き みそ汁(しろな・若布) 豚肉と蓮根の炒め物 キャベツのしそ風味和え
一日合計	エネルギー 1445kcal 蛋白質 52.7g 脂質 33.7g 炭水化物 264g 食塩相当 7.2g	エネルギー 1491kcal 蛋白質 51g 脂質 44.6g 炭水化物 230g 食塩相当 7.2g	エネルギー 1586kcal 蛋白質 60.6g 脂質 42.8g 炭水化物 247.7g 食塩相当 5.9g	エネルギー 1448kcal 蛋白質 52g 脂質 35.5g 炭水化物 236g 食塩相当 6.5g	エネルギー 1449kcal 蛋白質 57.5g 脂質 36.8g 炭水化物 230.5g 食塩相当 7.3g	エネルギー 1600kcal 蛋白質 55g 脂質 52.7g 炭水化物 234.4g 食塩相当 7.3g	エネルギー 1484kcal 蛋白質 57g 脂質 50.5g 炭水化物 211.4g 食塩相当 5.7g

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しております。

※麺メニューの際、ソフト・ミキサー食の方は[]内のメニューとなります。

4月の献立

	04月08日(月)	04月09日(火)	04月10日(水)	04月11日(木)	04月12日(金)	04月13日(土)	04月14日(日)	
朝	キャロット食パン ほうれん草のクリーム煮 スパゲティサラダ リンゴジュース	御飯 厚焼き卵 白菜の磯和え あみえび佃煮 牛乳	卵雑炊 里芋のそぼろ煮 うめびしお 牛乳	御飯 ツナとキャベツの煮物 たまごサラダ 浅漬け(かぶ) 野菜ジュース	御飯 ひじきの煮物 小松菜のおかか和え うずら豆 牛乳	御飯 厚揚げの吉野煮 いんげんのごまマヨ和え 金山寺味噌 牛乳	御飯 しらすの卵とじ オクラのお浸し 梅びしお 牛乳	
昼	御飯 若竹汁 さばのみそ焼き 青梗菜のからし和え パインゼリー	ハヤシライス コールスローサラダ 桃ムース 	中華飯 ワンタンスープ 焼ビーフン 	御飯 お吸物(若布・葱) たらのポテト焼き 菜の花と竹輪の和え物 ふりかけ(かつお)	ほうとう 甘酢肉だんご ヨーグルトババロア 	御飯 みそ汁(椎茸・葱) あじの生姜醤油焼き 肉じゃが メロンゼリー	御飯 みそ汁(若布・長葱) 揚げ豆腐の野菜あん ブロッコリーサラダ コンポート(マンゴー)	
夕	御飯 豚肉と野菜のオイスター炒め かぼちゃの煮物 いんげんのごまよごし コンポート(みかん)	御飯 みそ汁(畑菜・油揚げ) 赤魚の揚げ煮 しろなの炒め物 うどの酢味噌和え	御飯 ぶりの七味焼き 大根の煮物 納豆 抹茶ゼリー	御飯 みそ汁(青梗菜・うずまき麩) 豆腐ハンバーグ たけのことふきの煮物 フルーツ(キウイ)	御飯 みそ汁(おつゆ麩・大根葉) 白身魚のパン粉焼き 切干大根の炒め煮 コンポート(黄桃)	御飯 みそ汁(さつま芋・畑菜) 鶏肉の照り焼き 青梗菜の煮浸し 春雨サラダ	御飯 みそ汁(南瓜・貝割れ) カレーの煮付け なすのみそ炒め 白菜の青じそ和え	
一日合計	エネルギー	1498kcal	1494kcal	1496kcal	1413kcal	1438kcal	1550kcal	1480kcal
	蛋白質	49.5g	61.8g	59.3g	45.2g	52g	55.7g	55.3g
	脂質	47.5g	45.4g	56.8g	34.7g	34.5g	48.3g	41.8g
	炭水化物	254.4g	219.9g	199.1g	237.7g	240.2g	232.9g	229.5g
	食塩相当	6.5g	6.9g	7.8g	7g	6.5g	6.2g	6.9g

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しております。

※麺メニューの際、ソフト・ミキサー食の方は[]内のメニューとなります。

4月の献立

		04月15日(月)	04月16日(火)	04月17日(水)	04月18日(木)	04月19日(金)	04月20日(土)	04月21日(日)
朝	食パン	御飯	御飯	御飯	御飯	卵雑炊	御飯	御飯
	ウインナーとかぶのポトフ	五目がんもの煮物	だし巻き卵	さつま揚げの煮物	オムレツ和風あんかけ	豆腐バーグ和風あんかけ	しろなとちくわの煮浸し	
	ツナサラダ	カリフラワーサラダ	二色和え	大根のゆかり和え	昆布の佃煮	菜の花のなめたけ和え	青菜のわさび和え	
	リンゴジュース	もろみみそ 牛乳	納豆 牛乳	ふりかけ(かつお) 野菜ジュース	牛乳	ふりかけ(のりたま) 牛乳	あみえび佃煮 牛乳	
昼	豆御飯	牛丼	御飯	御飯	郷土料理*宮崎県		きつねそば	御飯
	コンソメスープ(卵・パセリ)	みそ汁(かぶ・かぶ葉)	お吸い物(豆腐・ほうれん草)	お吸い物(素麺・大根葉)	御飯/冷や汁		海鮮焼売	お吸い物(卵・大根葉)
	白身魚のムニエル	畑菜のごま和え	さばの味噌煮	鶏肉のごま醤油焼き	チキン南蛮		ピーチゼリー	鶏肉の竜田揚げ
	アスパラのソテー	チョコムース	なすとピーマンの炒め物	菜の花のからし和え	菜豆腐風			白菜の青じそマヨ和え
りんごムース	コンポート(白桃)	コンポート(白桃)	フルーツ(オレンジ)	これがし			青りんごゼリー	
夕	御飯	十五穀米	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚肉のにんにく醤油炒め	みそ汁(さつま芋・大根葉)	みそ汁(玉葱・油揚げ)	みそ汁(キャベツ・えのき)	白身魚の中華あん	みそ汁(大根・かぶ葉)	みそ汁(もやし・若布)	
	冬瓜のくず煮	ほっけの山椒焼き	鶏肉の塩麴焼き	かれいのバター焼き	エビしゅうまい	ふくさ焼き	たらのごまだれがらめ	
	しろなのわさび和え	筍の煮物	かぼちゃの煮物	れんこんきんぴら	畑菜ともやしのナムル	豚肉とごぼうの旨煮	さつま芋の煮物	
昆布佃煮	マカロニサラダ	オクラのおかか和え	フルーツ(バナナ)	金時豆	いんげんくるみ和え	コンポート(パイナップル)		
一日合計	エネルギー	1532kcal	1474kcal	1530kcal	1397kcal	1635kcal	1531kcal	1537kcal
	蛋白質	48.4g	63.2g	68.4g	45.7g	62.9g	62.9g	52g
	脂質	56.8g	37.4g	44.5g	31.3g	45.7g	47g	41g
	炭水化物	238.5g	234.7g	227.6g	238.5g	248.8g	223.5g	250.6g
食塩相当	7.1g	6.7g	7.2g	5.1g	7.9g	8.2g	5.7g	

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しております。

※麺メニューの際、ソフト・ミキサー食の方は[]内のメニューとなります。

4月の献立

	04月22日(月)	04月23日(火)	04月24日(水)	04月25日(木)	04月26日(金)	04月27日(土)	04月28日(日)	
朝	黒糖食パン ミネストローネ たまごサラダ リンゴジュース	御飯 とりつくね 畑菜のごま和え 梅干し 牛乳	御飯 つみれと里芋の煮物 菜の花のお浸し ふりかけ(さけ) 牛乳	御飯 卵とじ カリフラワー青じそ和え 金時豆 野菜ジュース	御飯 厚揚げの治部煮 青梗菜の生姜和え 納豆 牛乳	御飯 ウインナーとかぶのポトフ ツナとブロッコリーの和え物 ふりかけ(野菜) 牛乳	御飯 厚焼き卵 白菜の塩昆布和え 漬物(赤しその実漬け) 牛乳	
昼	御飯 赤だし味噌汁 赤魚の煮付け 炒り豆腐 漬物(しば漬け)	サフランライス クリームシチュー 野菜のソテー チョコババロア	肉うどん ちくわの磯辺揚げ 季節のフルーツ 	御飯 みそ汁(ほうれん草・えのき) あじの照り煮 豚肉と大根の炒め物 コンポート(マンゴー)	御飯 みそ汁(白菜・玉葱) かに入り卵焼き和風あんかけ 鶏肉と冬瓜の煮物 フルーツ缶(カクテル)	御飯 お吸物(とろろ昆布・大根葉) さばの生姜煮 じゃこの炒め物 うずら豆 	御飯 みそ汁(しろな・うずまき麩) 牛肉のしぐれ煮 コールスローサラダ ピーチムース	
夕	御飯 豚肉の玉葱ソース炒め 冬瓜のかにあんかけ 小松菜のお浸し コンポート(黄桃)	麦ご飯 みそ汁(大根・若布) 白身魚の照り焼き れんこんの炒り煮 長芋とろろ	御飯 みそ汁(玉葱・大根葉) 擬製豆腐 もやしのカレーソテー 白菜の香味和え	御飯 みそ汁(畑菜・おつゆ麩) 鶏肉のケチャップ焼き ひじきの煮物 ポテトサラダ	御飯 みそ汁(里芋・若布) ぶりのみりん焼き なすの含め煮 のり佃煮	御飯 みそ汁(豆腐・葱) 回鍋肉 しゅうまい 小松菜のナムル	御飯 みそ汁(青梗菜・油揚げ) メヌケの梅肉焼き 畑菜の煮浸し 冷奴	
一日合計	エネルギー	1450kcal	1545kcal	1552kcal	1516kcal	1562kcal	1499kcal	1389kcal
	蛋白質	51g	55.5g	55.5g	55.7g	64g	61.7g	64.8g
	脂質	42.6g	45.4g	58.7g	38.8g	48.9g	49.5g	34.9g
	炭水化物	244.5g	238.7g	208.9g	242.9g	228.4g	217.6g	215.2g
	食塩相当	5.2g	6.6g	7.1g	7g	6.8g	6.8g	6.9g

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しております。

※麺メニューの際、ソフト・ミキサー食の方は[]内のメニューとなります。

4月の献立

04月29日(月)		04月30日(火)												
朝	食パン	卵雑炊												
	白菜のクリーム煮	肉詰めいなりの煮物												
	パンプキンサラダ	たいみそ												
	リンゴジュース	牛乳												
昼	*昭和の日*	キーマカレー												
	山菜ご飯	キャロットサラダ												
	お吸物(小花麩・みつば)	いちごゼリー												
	赤魚の野菜蒸し													
	たまご豆腐													
	選択食 													
御飯	御飯													
煮込みハンバーグ	たらのムニエル													
もやしと卵の炒め物	さつま芋の塩炒め													
かぼちゃサラダ	いんげんの中華和え													
コンポート(みかん)	フルーツ(パイナップル)													
一日合計	エネルギー	1522kcal	エネルギー	1469kcal	エネルギー	kcal								
	蛋白質	48.9g	蛋白質	52.1g	蛋白質	g								
	脂質	47.7g	脂質	43.9g	脂質	g								
	炭水化物	252.2g	炭水化物	224.4g	炭水化物	g								
	食塩相当	7.4g	食塩相当	7g	食塩相当	g								

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しております。

※麺メニューの際、ソフト・ミキサー食の方は[]内のメニューとなります。