



4月献立



かわいの家

特別養護老人ホーム

	4月1日(月)	4月2日(火)	4月3日(水)	4月4日(木)	4月5日(金)	4月6日(土)	4月7日(日)
朝	御飯 卵とじ オクラの湯葉和え ふりかけ 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 ミニボテ ジャム(ピーナッツ) カルシウム牛乳	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	★食パン(8枚切) 白玉焼き 野菜ソテー ジャム(アール・グレイ & マーガリン) カルシウム牛乳	★中華粥(250g) ウインナーと野菜のソテー カルシウム牛乳	御飯 ささみと白菜の煮浸し 納豆 味噌汁(じゃが芋・しめじ) カルシウム牛乳
昼	◇◇開所記念日◇◇ ★菜飯130g 開所記念弁当 刺身盛合せ	御飯 金目鯛の煮付け 冬瓜と揚げの含め煮 ブロッコリーのかい風味和え	★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	【やわらか食提供日】 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	御飯 さばの塩焼き 豚バラと冬瓜の甘辛煮 オクラの和え物	★御飯 たいめいけん特製ハヤシライス 青菜のサラダ	御飯 メバルの照焼き 湯豆腐 なすのポン酢和え
夕	御飯 とりつくね なすの煮浸し ほうれん草のごま和え お吸物(とろろ昆布・ねぎ)	御飯 しらすと生姜の卵焼き ひき肉と春雨のオイスター炒め ごぼうサラダ 味噌汁(青菜・椎茸)	御飯 焼肉風 えびと青菜の煮浸し 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)	御飯 揚げ豆腐のそぼろかけ れんこんと昆布の甘辛煮 フルーツ(パイナップル) お吸物(大根・ねぎ)	★うなぎごはん 擬製豆腐 おろし和え 抹茶プリン	御飯 親子煮 キャベツの酢みそかけ ゼリー(いちご) お吸物(麩・ねぎ)
一日合計	I7kcal 1479kcal 蛋白質 61.4g 脂質 33.6g 食塩相当 8.3g	I7kcal 1463kcal 蛋白質 58.7g 脂質 41.5g 食塩相当 6g	I7kcal 1403kcal 蛋白質 60.1g 脂質 37g 食塩相当 7.3g	I7kcal 1482kcal 蛋白質 59.4g 脂質 33.1g 食塩相当 6.6g	I7kcal 1455kcal 蛋白質 58.4g 脂質 46.5g 食塩相当 5.2g	I7kcal 1442kcal 蛋白質 51.8g 脂質 45.6g 食塩相当 5.9g	I7kcal 1414kcal 蛋白質 64.2g 脂質 30.4g 食塩相当 6g

	4月8日(月)	4月9日(火)	4月10日(水)	4月11日(木)	4月12日(金)	4月13日(土)	4月14日(日)
朝	御飯 チキンオムレツ ひじき煮 味噌汁(青菜・椎茸) カルシウム牛乳	★食パン(8枚切) 肉団子のコンソメ煮 パンブキンサラダ ジャム(イチゴ & マーガリン) カルシウム牛乳	御飯 かまぼこと野菜の炒め物 ごましそ納豆 味噌汁(じゃが芋・菜) カルシウム牛乳	御飯 ちくわと大根の炒め煮 モロヘイヤとオクラの生姜和え ふりかけ 味噌汁(わかめ・ねぎ) カルシウム牛乳	★食パン(8枚切) プレーンオムレツ マカロニサラダ ジャム(りんご & マーガリン) カルシウム牛乳	御飯 ツナと豆腐の炒め煮 温泉卵 味噌汁(キャベツ) カルシウム牛乳	御飯 いんげんの炒め物 納豆 味噌汁(大根) カルシウム牛乳
昼	◇◇今月のスイーツ◇◇ 御飯 豚肉のからしみそ炒め 花野菜のサラダ デザート(苺むっふろ)	【やわらか食提供日】 御飯 たらの揚げ浸し 春雨の卵とじ とろろとオクラの梅風味	★にゅうめん かき揚げ 鶏ときゅうりの和え物	御飯 えびの卵焼き もやしのそぼろ炒め めかぶ和え	★グリーンピース御飯 牛肉とキャブ・エントウの炒め物 キャベツの和え物 ムース(いちご)	御飯 ほっけの塩焼き なすの田楽 白菜の昆布和え	【やわらか食提供日】 御飯 豚肉と卵のトマト炒め 水餃子 チンゲン菜の中華和え
夕	御飯 友禅蒸し じゃが芋のカレー炒め 菜の花のおかか和え 味噌汁(かぶ)	御飯 和風ハンバーグ えびとチンゲン菜の炒め物 いんげんとコーンのサラダ お吸物(とろろ昆布・ねぎ)	御飯 ますの塩麹焼き なすのそぼろ煮 青菜とひじきのサラダ 味噌汁(白菜)	御飯 豚肉の生姜焼き きんぴらごぼう さつまいもサラダ お吸物(青菜・揚げ)	御飯 メバルの梅肉焼き 春雨の炒め物 花野菜のごま和え 味噌汁(じゃが芋・揚げ)	御飯 鶏肉の南蛮漬け えびともやしの炒め物 ゼリー(パイナップル) お吸物(青菜・しめじ)	御飯 あじの山椒焼き じゃが芋のきんぴら ほうれん草の白和え お吸物(素麺・椎茸)
一日合計	I7kcal 1645kcal 蛋白質 61.9g 脂質 52.2g 食塩相当 6.1g	I7kcal 1463kcal 蛋白質 55.3g 脂質 47g 食塩相当 6.3g	I7kcal 1441kcal 蛋白質 64.1g 脂質 38.7g 食塩相当 7.5g	I7kcal 1458kcal 蛋白質 57.1g 脂質 38.7g 食塩相当 6.9g	I7kcal 1428kcal 蛋白質 59.9g 脂質 41.6g 食塩相当 6.7g	I7kcal 1435kcal 蛋白質 64.5g 脂質 33.1g 食塩相当 5.7g	I7kcal 1437kcal 蛋白質 63.5g 脂質 32.8g 食塩相当 6.9g

	4月15日(月)	4月16日(火)	4月17日(水)	4月18日(木)	4月19日(金)	4月20日(土)	4月21日(日)
朝	御飯 卵焼き 花野菜と豆のごまサラダ 味噌汁(かぶ) カルシウム牛乳	★食パン(8枚切) スクランブルエッグ コーンロールスローサラダ ジャム(マレード & マーガリン) カルシウム牛乳	御飯 さつまいもと野菜の煮浸し おろし納豆 味噌汁(じゃが芋・菜) カルシウム牛乳	御飯 フィッシュソースの炒め物 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(パイナップル) ジャム(あんず & マーガリン) カルシウム牛乳	御飯 ますの塩焼き 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
昼	★塩ラーメン えび焼売 フルーツ(黄桃缶)	【やわらか食提供日】 御飯 魚の和風ムニエル そぼろとじゃが芋のみそ炒め 大根サラダ	御飯 チキンカレー ブロッコリーサラダ ムース(ヨーグルト)	御飯 カツオかつ 切干大根の炒め煮 オクラの酢の物	◇◇春の和フレンチ◇◇ ★桜えびと生姜のピラフ たらのポワレ プランソース じゃがいもとアスパラのサラダ ミニケーキ	御飯 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 キャベツのわさび和え
夕	御飯 白身魚の粒マスタード焼き 野菜とハムのソテー さつまいもサラダ コンソメスープ(玉葱・人参)	御飯 麻婆豆腐 もやしのナムル ムース(杏仁) 中華スープ(春雨・青菜)	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 牛肉とピーマンの塩炒め かぶの旨煮 もやしの和え物 中華スープ(卵・ねぎ)	御飯 ごんぶと生姜の卵焼き ごぼうのそぼろ炒め めかぶ冷奴 味噌汁(大根・椎茸)	御飯 揚げ豆腐のきのこあんかけ 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・豆苗)	御飯 卵とえびの中華炒め 春巻風 フナゴロ菜とサーサイの和え物 中華スープ(豆腐・春雨)
一日合計	I7kcal 1443kcal 蛋白質 56g 脂質 36.6g 食塩相当 7.8g	I7kcal 1479kcal 蛋白質 60.4g 脂質 46g 食塩相当 6.7g	I7kcal 1485kcal 蛋白質 60.5g 脂質 33g 食塩相当 7.3g	I7kcal 1521kcal 蛋白質 55.5g 脂質 41g 食塩相当 6.7g	I7kcal 1531kcal 蛋白質 55.2g 脂質 46.4g 食塩相当 6.7g	I7kcal 1456kcal 蛋白質 61.3g 脂質 40.2g 食塩相当 5.8g	I7kcal 1455kcal 蛋白質 64.6g 脂質 37.5g 食塩相当 7.1g

★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22日(月)	4月23日(火)	4月24日(水)	4月25日(木)	4月26日(金)	4月27日(土)	4月28日(日)
朝	御飯 目玉焼き 野菜炒め ふりかけ 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(ピーナッツ) カルシウム牛乳	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 オクラの湯葉和え ふりかけ 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(みかん缶) ジャム(プル・ベリー & マーガリン) 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
昼	【やわらか食提供日】 御飯 豚肉のごまだれかけ さつま芋の甘煮 フルーツ(白桃缶)	★チャーハン 鶏肉のピリ辛炒め 春雨サラダ	菜飯 あじの塩麹焼き キャベツのソテー 花野菜のサラダ	【やわらか食提供日】 御飯 ハンバーグ 青菜とコーンのソテー グリーンサラダ	御飯 回鍋肉(ホイコーロー) もやしとザーサイの中華蒸し チンゲン菜の和え物	★あさり御飯  卵焼き 春雨と白菜の炒め物 菜の花のお浸し	御飯 鶏肉のタルタル焼き ポテトとあさりのトマト煮 イタリアンサラダ
夕	御飯 魚の梅ソースかけ ひじきの炒り煮 冷奴 お吸物(青菜・椎茸)	御飯 オムレツ ミートソースかけ ほうれん草のソテー ゼリー(ぶどう) コンソメスープ(キャベツ・葉)	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 かわいのお揚げ浸し 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 さつまいもの甘辛煮 大根サラダ お吸物(里芋・しめじ)	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)
一日合計	1406kcal I栄養素 蛋白質 59.5g 脂質 24.4g 食塩相当 6.6g	1517kcal I栄養素 蛋白質 60g 脂質 48.6g 食塩相当 6.7g	1425kcal I栄養素 蛋白質 66.9g 脂質 32.5g 食塩相当 6.8g	1514kcal I栄養素 蛋白質 55.4g 脂質 40.5g 食塩相当 6.2g	1424kcal I栄養素 蛋白質 60.8g 脂質 41.9g 食塩相当 6.6g	1506kcal I栄養素 蛋白質 57.4g 脂質 33.8g 食塩相当 6.8g	1400kcal I栄養素 蛋白質 63g 脂質 28.2g 食塩相当 6.6g

	4月29日(月)	4月30日(火)					
朝	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) プレーンオムレツ 野菜のソテー ジャム(イチゴ & マーガリン) カルシウム牛乳					
昼	御飯 キーマカレー レタスサラダ ゼリー(青りんご)	【やわらか食提供日】 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 赤魚のガーリックソテー ごぼう炒め 菜の花のわさび和え お吸物(豆腐・ねぎ)	御飯 豚肉のポン酢かけ 炒り豆腐 なすの生姜和え 味噌汁(わかめ・麩)					
一日合計	1477kcal I栄養素 蛋白質 62.7g 脂質 32.6g 食塩相当 6.9g	1400kcal I栄養素 蛋白質 57.8g 脂質 42.7g 食塩相当 6.6g					

・★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