



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 ブロッコリーのかに風味和え | ★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 牛肉とキャップ・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 さつまいも揚げと野菜の煮浸し 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(ブルーベリー&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