

# ◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食

		月曜日 4月1日	火曜日 4月2日	水曜日 4月3日	木曜日 4月4日	金曜日 4月5日	土曜日 4月6日
朝食		ごはん 御飯 みそしる かぼちゃ とうみょう 味噌汁(南瓜・豆苗) きょう にも 京がんもの煮物 はくさい 白菜サラダ たいみそ	ごはん 御飯 みそしる いも ねぎ 味噌汁(じゃが芋・葱) ふ たまご 麩の卵とじ オクラのおかか和え つけもの づけ 漬物(しば漬)	しよく 食パン コンソメスープ スクランブルエッグ フレンチサラダ	ごはん 御飯 みそしる かぼちゃ とうみょう 味噌汁(南瓜・豆苗) にくづ いなり ふく に 肉詰め稲荷の含め煮 ブロッコリーソテ ふりかけ(さけ)	ごはん 御飯 みそしる はたな 味噌汁(畑菜) ちくわの野菜煮 なっとう 納豆	ごはん 御飯 みそしる ちんげんさい 味噌汁(青梗菜) さといも に 里芋のそぼろ煮 だいこん 大根サラダ うめびしお
昼食		せきはん 赤飯 みそしる はたな 味噌汁(畑菜) にくだんご ころず 肉団子の黒酢あん もやししょうがしょうゆ あ もやしの生姜醤油和え りんご缶 	ごはん 御飯 みそしる は 味噌汁(かぶ・葉) しょうが や メバルの生姜焼き じゃが芋とハムの炒め物 はくとうかん 白桃缶	ごはん 御飯 す じる かいわ 清まし汁(ハンペン・貝割れ) しろみ さかな やさい 白身魚の野菜あんかけ 炒り豆腐 ミックスフルーツ せんたく ようなしかん (選択)洋梨缶 せんたく (選択)バナナ	ごはん 御飯 みそしる は 味噌汁(かぶ・葉) メンチカツ&エビフライ さつま揚げと野菜の炒め物 マンゴー缶	ごはん 御飯 みそしる あ とうみょう 味噌汁(揚げ・豆苗) あじ て や 味の照り焼き ゆば 湯葉のひろうすの煮物	ポークカレー  コンソメスープ ひじきのサラダ ふくじんづけ 福神漬 フルーツヨーグルト
間食		ね き さくら 練り切り(桜)	ドームケーキ(カスタード)	いちごゼリー	みそまんじゅう 味噌饅頭	や どら焼き(カスタード)	クレープ(チョコ)
夕食		ごはん 御飯 す じる ねぎ 清まし汁(かまぼこ・葱) さんしょうや ぶりの山椒焼き ふうみ かに風味サラダ	ごはん 御飯 ちゅうか 中華スープ まーぼーとうふ 麻婆豆腐 あおな 青菜のナムル	ごはん 御飯 あか とうふ み ぼ 赤だし(豆腐・三つ葉) ぶた わふう 豚ロースの和風おろしソース さつま芋のりんご煮	ごはん 御飯 す じる ねぎ 清まし汁(葱・かまぼこ) さば みそや 鯖の味噌焼き きゅうり か あ 胡瓜の変わり和え	ごはん 御飯 す じる しらたまふ とうみょう 清まし汁(白玉麩・豆苗) とりにく や 鶏肉のもろみ焼き オクラとろろ	ごはん 御飯 す じる しらたまふ とうみょう 清まし汁(白玉麩・豆苗) ゆうあんや さわらの幽庵焼き なす いた 茄子のごま炒め

栄養価	エネルギー	1433 kcal	1472 kcal	1419 kcal	1612 kcal	1512 kcal	1483 kcal
	たんぱく質	52.5 g	55.2 g	52.5 g	54.7 g	65.8 g	52.8 g
	脂質	36.9 g	39.9 g	33.3 g	51.1 g	32.3 g	42.4 g
	食塩	7.2 g	7.8 g	7.4 g	8.9 g	6.8 g	7.5 g

# ◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食

	日曜日 4月7日	月曜日 4月8日	火曜日 4月9日	水曜日 4月10日	木曜日 4月11日	金曜日 4月12日	土曜日 4月13日
朝食	ごはん 御飯 みそ汁(揚げ・貝割れ) がんとすのさつと煮 白菜のしその実和え ふりかけ(かつお)	ごはん 御飯 みそ汁(かぶ・葉) ベーコンソテー コーンコールスロー たいみそ	ごはん 御飯 いかつみれの煮物 温泉卵 のり佃煮	キャロット食パン コンソメスープ 野菜ソテー フレンチサラダ	ごはん 御飯 みそ汁(南瓜・貝割れ) 炒り豆腐 しろなの土佐和え 漬物(干切沢庵)	ごはん 御飯 みそ汁(揚げ・葉) 肉じゃが 豆とほうれん草のサラダ ふりかけ(しそ)	ごはん 御飯 みそ汁(麩・豆苗) フランク炒め オクラのドレッシング和え ふりかけ(かつお)
昼食	きつねうどん しろなの和風和え 洋梨缶 《めん禁》 御飯・味噌汁 たららの塩焼き	ごはん 御飯 すまし汁(てまり麩・三つ葉) 牛肉のプルコギ炒め さといもの旨煮 黄桃缶	ごはん 御飯 コンソメスープ 鶏肉のパン粉焼き 野菜サラダ みかん缶	ごはん 御飯 すまし汁(はんぺん・貝割れ) 白身魚のみそチーズ焼 白和え ミックスフルーツ (選択)みかん缶 (選択)バナナ	じゅうごこくまい 十五穀米 みそ汁(玉葱・えのき) あじの煮付け 挽肉と野菜の炒め物 白桃缶	ごはん 御飯 みそ汁(豆腐・豆苗) 豚肉の山椒炒め ひじきの炒め煮 洋梨缶	ごはん 御飯 さつまいも汁 鶏肉の梅肉焼き 冬瓜のかに風味あん 黄桃缶
間食	みず 水ようかん	たんさんまんじゅう 炭酸饅頭	クレープ(バナナ)	きなこプリン	ドームケーキ(カスタード)	こくとう まんじゅう 黒糖饅頭	どら焼き(ずんだ)
夕食	ごはん 御飯 はるさめスープ 青椒肉絲 青菜のナムル	ごはん 御飯 みそ汁(もやし・豆苗) ぶりの照り煮 いんげんの中華和え	ごはん 御飯 すまし汁(そうめん・貝割れ) 揚げ魚の野菜あんかけ 南瓜の甘煮	ごはん 御飯 すまし汁(はんぺん・貝割れ) 鯖の柚庵焼き がんもの煮物	ごはん 御飯 すまし汁(かぶ・葉) 厚揚げと鶏肉の旨煮 もやしとニラの和風和え	ごはん 御飯 みそ汁(揚げ・葉) 干草焼き 大根大根	ごはん 御飯 中華スープ さわらのピリ辛焼き 春菊のごま和え
栄養価	エネルギー 1317 kcal たんぱく質 51.1 g 脂質 32.1 g 食塩 7.9 g	エネルギー 1540 kcal たんぱく質 57.9 g 脂質 45.2 g 食塩 7.9 g	エネルギー 1485 kcal たんぱく質 58.9 g 脂質 42.0 g 食塩 6.5 g	エネルギー 1419 kcal たんぱく質 57.0 g 脂質 47.2 g 食塩 7.9 g	エネルギー 1404 kcal たんぱく質 63.5 g 脂質 33.6 g 食塩 5.9 g	エネルギー 1564 kcal たんぱく質 55.1 g 脂質 42.6 g 食塩 6.8 g	エネルギー 1507 kcal たんぱく質 59.0 g 脂質 40.7 g 食塩 7.9 g

# ◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食

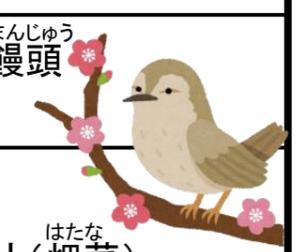
	日曜日 4月14日	月曜日 4月15日	火曜日 4月16日	水曜日 4月17日	木曜日 4月18日	金曜日 4月19日	土曜日 4月20日
朝食	ごはん 御飯 みそ汁(揚げ・葉) ハンパンの卵とじ しめじと青菜の和え物 ゆずみそ	ごはん 御飯 みそ汁(さつまいも・豆苗) ソーセージと野菜スープ煮 もやしの和風和え ふりかけ(たまご)	ごはん 御飯 みそ汁(麩・貝割れ) そばろ大根 青梗菜の信田煮	はいがしよく 胚芽食パン コンソメスープ ジャーマンポテト 青菜のソテー	ごはん 御飯 みそ汁(麩・葱) あつあつ厚揚げのそばろ煮 はくさい白菜サラダ うめびしお	ごはん 御飯 みそ汁(かぼちゃ・とうみょう) 味噌汁(南瓜・豆苗) やさしい野菜炒め おんせんたまご温泉卵 ふりかけ(たらこ)	ごはん 御飯 みそ汁(はたな) 味噌汁(畑菜) さつまいも揚げと野菜炒め物 ほうれん草のわさび醤油和え つけもの漬物(しその実漬)
昼食	とりごはん 鶏ごぼう御飯 すじりしらたまふかいわ 清まし汁(白玉麩・貝割れ) さけわふう 鮭の和風ムニエル とさに ふきの土佐煮 りんご缶	ごはん 御飯 みそ汁(ちんげんさい) 味噌汁(青梗菜) ぶたにくふうみや 豚肉のカレー風味焼き さといもふくに 里芋の含め煮 みかん缶	ごはん 御飯 みそ汁(あげ・葱) ぎんありまや 銀たらの有馬焼き ゆば 湯葉のひろうすの煮物 はくとうかん 白桃缶	ごはん 御飯 みそ汁(しろな) 味噌汁(しろな) とりにくごもくいた 鶏肉の五目炒め きのこの煮浸し ミックスフルーツ (選択)りんご缶 (選択)バナナ	ごはん 御飯 みそ汁(あげ・玉ねぎ) 味噌汁(あげ・玉ねぎ) ぶりの照り焼き とうがんそらまめすいしよた 冬瓜と空豆の水晶煮 みかん缶	ひきにくまめ 挽肉と豆のトマトカレー コンソメスープ やさしい野菜のマリネ ふくじんづけ 福神漬 ようなしかん 洋梨缶	ごはん 御飯 すじり 清まし汁(かぶ・葉) とりからあ 鶏にの唐揚げ なはな 菜の花のホタテ風味 みかん缶 マンゴー缶
間食	あずき 小豆ムース	ふぶきまんじゅう 吹雪饅頭	ドームケーキ(チョコ)	まっちゃ 抹茶プリン	クレープ(バナナ)	やまっちゃ どら焼き(抹茶)	たんさんまんじゅう 炭酸饅頭
夕食	ごはん 御飯 みそ汁(はくさい) 味噌汁(白菜) にくどうふ 肉豆腐 だいこん 大根サラダ	ごはん 御飯 すじりねぎ 清まし汁(葱・かまぼこ) しろみさかな 白身魚のソテー とうがん 冬瓜のとろみ煮	ごはん 御飯 キャベツのスープ ミートローフ イタリアンサラダ	ごはん 御飯 みそ汁(はたな) 味噌汁(畑菜) しおこうじょうおやさいかさむ 塩麹魚と野菜の重ね蒸 ピーナッツ和え	ごはん 御飯 すじり 清まし汁(ハンペン・貝割れ) みそ汁(ハンペン・貝割れ) ぎせいとうふ 擬製豆腐 こんさいいたに 根菜の炒め煮	ごはん 御飯 ちゅうか 中華スープ ちゅうかふうたまご 中華風卵焼き はるさめ 春雨サラダ	ごはん 御飯 みそ汁(たま) 味噌汁(玉ねぎ・えのき) さばにつ 鯖の煮付け やさしい 野菜とベーコンの炒め物



栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩																								
	1490 kcal	65.9 g	41.8 g	8.1 g	1472 kcal	51.3 g	36.3 g	6.6 g	1533 kcal	54.2 g	48.9 g	6.7 g	1414 kcal	55.1 g	44.5 g	7.3 g	1483 kcal	60.8 g	45.0 g	8.0 g	1604 kcal	53.2 g	46.1 g	8.3 g	1413 kcal	56.5 g	39.2 g	8.5 g

# ◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食

	日曜日 4月21日	月曜日 4月22日	火曜日 4月23日	水曜日 4月24日	木曜日 4月25日	金曜日 4月26日	土曜日 4月27日
朝食	ごはん 御飯 みそしる 味噌汁(さつま芋・葱) にくだんご やさい にも 肉団子と野菜の煮物 なっとう 納豆	ごはん 御飯 みそしる 味噌汁(しろな) やさい にも 野菜つみれの煮物 カリフラワーのおかか和 のり佃煮	ごはん 御飯 みそしる さといも ねぎ 味噌汁(里芋・葱) ごもく まめ 五目豆 おんせんたま 温泉卵 ふりかけ(さけ)	しよく 食パン コンソメスープ にくだんご に 肉団子のトマト煮 タマゴサラダ	ごはん 御飯 みそしる かぼちゃ ねぎ 味噌汁(南瓜・葱) ぎょにく やさい いたもの 魚肉ソーセージと野菜の炒め物 もやしサラダ ふりかけ(しそ)	ごはん 御飯 みそしる はたな 味噌汁(畑菜) わふう 和風チャンプル ほたて風味サラダ つけもの(しば漬)	ごはん 御飯 みそしる あ とうみょう 味噌汁(揚げ・豆苗) あつあ にも 厚揚げの煮物 オクラのゆば和 ゆずみそ
昼食	ごはん 御飯 す じる は 清まし汁(葉・かまぼこ) さわらのみそマヨネーズ焼 さつま揚げの炒め煮 オレンジ	ごはん 御飯 す じる は 清まし汁(かぶ・葉) とんかつ きゅうり さんぱいず 胡瓜の三杯酢 りんご缶	ごはん 御飯 ちゅうか 中華スープ 牛肉のオイスター炒め いんげんの中華和え おうとうかん 黄桃缶	ごはん 御飯 す じる は 清まし汁(かぶ・葉) ぶたにく しょうが や 豚肉の生姜焼き さといも あ 里芋のゆずみそ和え ミックスフルーツ (選択)マンゴー缶 (選択)バナナ	ごはん 御飯 あ うお 揚げ魚のチリソースかけ ひじきサラダ ようなしかん 洋梨缶	ごはん 御飯 みそしる ふ かいわ 味噌汁(麩・貝割れ) たらのしそ風味焼き あつあ やさい 厚揚げの野菜あんかけ みかん缶	ごはん 御飯 す じる 清まし汁(ねぎ・かまぼこ) みりんや メバルの味醂焼き なす からや 茄子のピリ辛焼き りんご缶
間食	マンゴーゼリー	みそ まんじゅう 味噌饅頭	きみしぐれ	きなこプリン	どら焼き(ずんだ)	ドームケーキ(カスタード)	ふぶき まんじゅう 吹雪饅頭
夕食	ごはん 御飯 ちゅうか 中華スープ ぎゅうにく あまからあ 牛肉の甘辛和え らっかせい あ 落花生和え	ごはん 御飯 みそしる あ とうみょう 味噌汁(揚げ・豆苗) ぶりの柚庵焼き にしよく 二色きんぴら	ごはん 御飯 みそしる かぼちゃ とうみょう 味噌汁(南瓜・豆苗) とりにく とうふ にこ 鶏肉と豆腐の煮込み きっかあ 菊花和え	ごはん 御飯 じる つみれ汁 ちくぜんに 筑前煮 いんげんのごまマヨ和え	ごはん 御飯 みそしる ちんげんさい 味噌汁(青梗菜) とりにく しおこうじや 鶏肉の塩麴焼き とろろ芋	ごはん 御飯 コンソメスープ ハンバーグ ベーコンと小松菜のソテ	ごはん 御飯 みそしる はたな 味噌汁(畑菜) とりにく 鶏肉のピカタ キャベツサラダ



栄養価	エネルギー	1517 kcal	1442 kcal	1483 kcal	1650 kcal	1396 kcal	1439 kcal	1350 kcal
	たんぱく質	67.3 g	48.9 g	67.9 g	58.9 g	52.6 g	55.7 g	60.1 g
	脂質	40.4 g	39.7 g	35.6 g	58.2 g	31.3 g	36.8 g	23.0 g
	食塩	7.7 g	8.0 g	7.8 g	8.9 g	7.5 g	8.6 g	8.1 g

# ◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食

	日曜日 4月28日	月曜日 4月29日	火曜日 4月30日				
朝食	ごはん 御飯 みそしる ふう かいわ 味噌汁(麩・貝割れ) や あまからに 焼きちくわの甘辛煮 あおな あ 青菜のツナ和え ふりかけ(たまご)	ごはん 御飯 みそしる いも どうみょう 味噌汁(さつま芋・豆苗) ゆば にもの 湯葉ひろうすの煮物 なっとう 納豆	ごはん 御飯 みそしる は 味噌汁(かぶ・葉) やさい ひきにく いた もの 野菜と挽肉の炒め物 きゅうり ふうみ 胡瓜のしそ風味 のり佃煮				
昼食	あ かき揚げそば はくさい うめ ふうみ 白菜とえのきの梅風味 はくとうかん 白桃缶 《めん禁》 ごはん 御飯 みそしる 味噌汁 タマゴ 卵とじ	じゅうごこくまい 十五穀米 みそしる はくさい 味噌汁(白菜) きんめだい につ 金目鯛の煮付け しゅんぎく ひた 春菊のお浸し ようなしかん 洋梨缶	ごはん 御飯 す じる かいわ 清まし汁(ハンパン・貝割れ) とりこく や 鶏肉のマスタード焼き きりほしだいこん にもの 切干大根の煮物 マンゴー缶				
間食	まっちゃみず 抹茶水ようかん	クレープ(チョコ)	どら焼き(カスタード)				
夕食	ごはん 御飯 す じる どうふ どうみょう 清まし汁(豆腐・豆苗) あかうお さいきょうや 赤魚の西京焼き あつあ にもの 厚揚げとふきの煮物	ごはん 御飯 コンソメスープ にこ 煮込みハンバーグ ツナサラダ	ごはん 御飯 みそしる 味噌汁(しろな) あじ なんばんづ 鰯の南蛮漬け さつま芋 にもの の煮物				

栄養価	エネルギー	1226 kcal	エネルギー	1465 kcal	エネルギー	1497 kcal				
	たんぱく質	46.5 g	たんぱく質	56.9 g	たんぱく質	56.3 g				
	脂質	17.0 g	脂質	34.6 g	脂質	41.1 g				
	食塩	7.2 g	食塩	8.0 g	食塩	7.6 g				