

◆◆ 献立表 ◆◆ 普通・一口大食

曜日 日付		水曜日 4月1日	木曜日 4月2日	金曜日 4月3日	土曜日 4月4日
朝食		青菜たまご粥 ホッケのみりん焼き かぼちゃの煮物 ジョア	ごはん 銀鮭の塩焼き ほうれん草の煮浸し 具沢山のお味噌汁 バニラヨーグルト	ごはん オムレツ 野菜炒め コーンスープ ジョア	ごはん 鶏の塩麴焼 いんげんソテー 具沢山のお味噌汁 プレーンヨーグルト
昼食		ねぎとろ丼 天ぷら盛り合わせ デザート けんちん汁	ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ マンゴー ごま油香るワカメスープ	ごはん さばの塩焼 (付)大根おろし しぎ茄子 ヨーグルト 五品目の清汁	ごはん コロケ (付)キャベツ マカロニサラダ りんご缶 塩豚汁
間食		いちごゼリー	抹茶ムース	ぶどうゼリー	コーヒー牛乳プリン
夕食		ごはん 親子煮 いんげんの白ごま和え 夜のお味噌汁	ごはん あじのみりん焼 ひじきの煮物 大根なます 夜の豚汁	ごはん 鶏肉の梅しそ焼き カリフラワーおかか 青菜の和え物 夜のお味噌汁	ごはん 牛肉のしぐれ煮 ほうれん草 納豆 夜のお味噌汁
エネルギー		1563kcal	1574kcal	1607kcal	1507kcal
たんぱく質		59.7 g	66.1 g	65.7 g	54.8 g
脂質		37.9 g	45.8 g	48.8 g	37.3 g
食塩相当量		6 g	6.2 g	6.7 g	5.7 g

# ◆◆ 献立表 ◆◆ 普通・一口大食

曜日 日付	日曜日 4月5日	月曜日 4月6日	火曜日 4月7日	水曜日 4月8日	木曜日 4月9日	金曜日 4月10日	土曜日 4月11日
朝食	ごはん さいきょうや さわらの西京焼き な はな に 菜の花の煮びたし あさ とんじる 朝の豚汁 プレーンヨーグルト	ごはん とりつくね ブロッコリーソテー ぐたくさん みそしる 具沢山のお味噌汁 ジョア	ごはん あじのみりん焼き カリフラワーおかか ぐたくさん みそしる 具沢山のお味噌汁 バニラヨーグルト	梅しそかつお粥 かゆ 豆腐ハンバーグ とうふ いんげんの炒め物 いた もの ジョア	ごはん とりにく こが しょうゆ 鶏肉の焦がし醤油 やさしいた 野菜炒め みそしる とろっとわかめのお味噌汁 プレーンヨーグルト	ごはん て や ぶりの照り焼き そう にびた ほうれん草の煮浸し あさ とんじる 朝の豚汁 バニラヨーグルト	ごはん  オムレツ やさい にこ 野菜のトマト煮込み ポタージュ ジョア
昼食	ごはん ミートローフ 付)菜の花 ナポリタン パインゼリー クリームスープ	カレーうどん しらあ ひじきの白和え ヨーグルト 	ごはん とうふ 豆腐ステーキのおろしかけ そう あ ほうれん草のくるみ和え ようなしかん 洋梨缶 じる つみれ汁	ごはん なたね やき サーモンの菜種焼 とうがん にもの 冬瓜とがんもの煮物 はくとうかん 白桃缶 じる のっぺい汁	ごはん ベーコンのキッシュ ポテトサラダ ココアムース パンプキンスープ	ごはん  ほいこーろー 回鍋肉 かいせんしゅうまい 海鮮焼売 あんにん 杏仁フルーツ ずーらーたん 酸辣湯スープ	ごはん たらのみぞれあん マカロニサラダ ヨーグルト 塩豚汁
間食	レモンゼリー	こくとう 黒糖ムース	みかんゼリー	とうにゅう 豆乳プリン	ぶどうゼリー	ようかんムース	カスタードプリン
夕食	ごはん て や ぶりの照り焼き きりぼしだいごんに 切干大根煮 ばいにくあ なすの梅肉和え よる みそしる 夜のお味噌汁	ごはん しおこうじやき さばの塩麴焼 ちんげんさい にひた 青梗菜の煮浸し タマゴサラダ よる とんじる 夜のお味噌汁	ごはん はっぼうさい 八宝菜 あ もの オクラの和え物 とり こくうま鶏スープ 	ごはん ぎゅうやきにく 牛焼肉 ブロッコリーのごま和え やさい 野菜ソテー よる みそしる 夜のお味噌汁	ごはん あかうお みそに 赤魚の味噌煮 さといも にもの 里芋の煮物 あ なすのおかか和え よる みそしる 夜のお味噌汁	ごはん や ホッケのみりん焼き にもの ひじきの煮物 なっとう 納豆 よる みそしる 夜のお味噌汁	ごはん  まーぼーなす 麻婆茄子 しろ あ いんげんの白ごま和え よる みそしる 夜のお味噌汁
エネルギー	1538kcal	1694kcal	1410kcal	1562kcal	1509kcal	1607kcal	1556kcal
たんぱく質	59.5 g	57.5 g	54.2 g	69.1 g	56.9 g	62.8 g	61.1 g
脂質	39.7 g	66 g	40.5 g	45.5 g	41.7 g	52.5 g	41.8 g
食塩相当量	5.7 g	8.1 g	6.4 g	6.3 g	5.9 g	6.1 g	6.8 g

# ◆◆ 献立表 ◆◆ 普通・一口大食

曜日 日付	日曜日 4月12日	月曜日 4月13日	火曜日 4月14日	水曜日 4月15日	木曜日 4月16日	金曜日 4月17日	土曜日 4月18日
朝食	<p>ごはん ぎんざけ しおや 銀鮭の塩焼き な はな ひた 菜の花のお浸し ぐ みそしる 具だくさんのお味噌汁 プレーンヨーグルト</p>	<p>ごはん とりつくね はくさい に 白菜の煮びたし ぐ みそしる 具だくさんのお味噌汁 プレーンヨーグルト</p>	<p>ごはん ぎん しょうゆこうじやき 銀ひらすの醤油麩焼 やさしいた 野菜炒め ぐ みそしる 具だくさんのお味噌汁 バナナヨーグルト</p>	<p>あおなたまかゆ 青菜卵粥 べにさけ しおや 紅鮭の塩焼き カリフラワーおかか ジョア </p>	<p>ごはん ま だし巻きたまご いた もの ブロッコリーの炒め物 ぐ みそしる とろっとわかめのお味噌汁 バナナヨーグルト </p>	<p>ごはん て や 照り焼きチキン ジャーマンポテト ぐ みそしる 具だくさんのお味噌汁 プレーンヨーグルト</p>	<p>ごはん やさしい 野菜入りスクランブルエッグ ぐ に 具だくさんトマト煮 ポタージュ ジョア</p>
昼食	<p>牛丼 いも さつま芋きんとん かん パイン缶 ワントンスープ </p>	<p>ごはん うめてりやき さわらの梅照焼 だいこん 付)大根おろし いた レバニラ炒め かん りんご缶 しお 塩ちゃんこスープ</p>	<p>ごはん ぶたづ 豚漬け 付)ソテー あ もの オクラの和え物 マンゴーゼリー 野菜を食べる卵スープ</p>	<p>カレーライス コールスローサラダ マンゴー缶 にゅうさんきんいんりょう 乳酸菌飲料 </p>	<p>ごはん あつしよう かいせんごもくいた 厚揚げの海鮮五目炒め な はな すみそあ 菜の花とお好の酢味噌和え パイン ごひんもく すましじる 五品目の清汁</p>	<p>デミグラスオムライス ホタテとかぶのサラダ どうにゅう 豆乳プリン</p>	<p>ごはん メンチカツ 付)キャベツ きゅうり あ もの 胡瓜とわかめの和え物 ヨーグルト しる けんちん汁</p>
間食	ぶどうゼリー	まっちゃん 抹茶ムース	カスタードプリン	どうにゅう 豆乳プリン	こくどう 黒糖ムース	ぶどうゼリー	どうにゅう 豆乳プリン
夕食	<p>ごはん につ メバルの煮付け ブロッコリーサラダ だいこん 大根と人参の煮物 よる みそしる 夜のお味噌汁</p>	<p>ごはん ちんじゃおろーすー 青椒肉絲 たまご豆腐 卵豆腐 よる みそしる 夜のお味噌汁 </p>	<p>ごはん みそに サバの味噌煮 にもの かぼちゃの煮物 なっとう 納豆 よる みそしる 夜のお味噌汁</p>	<p>ごはん とりにく に 鶏肉のクリーム煮 ちんげんさい あ もの 青梗菜の和え物 ゼリー</p>	<p>ごはん ちゅうかむ めばるの中華蒸し だいこん 大根と人参の煮物 ごま豆腐 胡麻豆腐 よる とんじる 夜の豚汁</p>	<p>ごはん ぶた かくに 豚の角煮 あ もの カリフラワー和え物 ちんげんさい に 青梗菜の煮びたし とり こくうま鶏スープ </p>	<p>ごはん さいきょうや さわらの西京焼き きりぼしだいこんに 切干大根煮 なっとう 納豆 よる みそしる 夜のお味噌汁</p>
エネルギー	1441kcal	1576kcal	1621kcal	1578kcal	1553kcal	1540kcal	1534kcal
たんぱく質	57.4 g	73.5 g	65.4 g	55.8 g	69.1 g	53.3 g	57.7 g
脂質	32.5 g	44.3 g	49.4 g	43 g	46.2 g	48.3 g	43.9 g
食塩相当量	6.3 g	7.7 g	5.9 g	6 g	7.1 g	6 g	5.4 g

# ◆◆ 献立表 ◆◆ 普通・一口大食

曜日 日付	日曜日 4月19日	月曜日 4月20日	火曜日 4月21日	水曜日 4月22日	木曜日 4月23日	金曜日 4月24日	土曜日 4月25日
朝食	ごはん ホッケのみりん焼き ほうれん草の煮浸し 朝の豚汁 ジョア	ごはん だし巻きたまご カリフラワーおかか 具だくさんのお味噌汁 バナナヨーグルト	ごはん とりつくね 野菜炒め 具だくさんのお味噌汁 プレーンヨーグルト	梅しそかつお粥 豆腐ハンバーグ いんげんソテー ジョア	ごはん メヌケの照り焼き 菜の花の煮浸し 具だくさんのお味噌汁 ジョア	ごはん 銀鮭の塩焼き 白菜の煮びたし とろっとわかめのお味噌汁 プレーンヨーグルト	ごはん 挽肉と玉葱のオムレツ ブロッコリーの炒め物 コーンスープ ジョア
昼食	チャーシュー丼温卵添え 人参サラダ キウイゼリー つみれ汁	ごはん 黄金かれいの煮つけ じゃが芋の金平 白桃缶 塩豚汁	ごはん 肉豆腐 大根とワカメの酢味噌和え いちご(東京野菜) 塩ちゃんこスープ	天津飯 肉焼売 杏仁フルーツ 春雨スープ	ごはん 和風ハンバーグステーキ 付)マッシュポテト ラタトゥイユ ヨーグルト パンプキンスープ	瓦そば仕立て 海鮮焼売 りんご缶	ごはん チキン南蛮 人参サラダ バナナムース クリームスープ
間食	レモンゼリー	きなマングェ	みかんゼリー	カスタードプリン	いちごゼリー	レモンゼリー	抹茶ムース
夕食	ごはん 銀ひらすの煮付け 里芋の煮物 菜の花の和え物 夜のお味噌汁	ごはん ピーマンの肉詰め ブロッコリーサラダ 青梗菜の煮びたし 夜のお味噌汁	ごはん たらのみニエル 具だくさんのトマト煮 ほうれん草の和え物 夜のお味噌汁	ごはん 鶏肉の炙りみそ焼き 切干大根煮 納豆 夜のお味噌汁	ごはん 赤魚のみりん焼き かぼちゃの煮物 卵豆腐 夜のお味噌汁	ごはん 豚肉の生姜焼き 野菜炒め オクラの和え物 夜のお味噌汁	ごはん めばるの中華蒸し カリフラワー和え 大根と人参の煮物 こくうま鶏スープ
エネルギー	1547kcal	1501kcal	1501kcal	1696kcal	1567kcal	1435kcal	1587kcal
たんぱく質	62.4 g	66.7 g	58.3 g	61.7 g	58.9 g	57.8 g	60.8 g
脂質	43.7 g	39.6 g	40.7 g	47.5 g	35.7 g	39.9 g	43.7 g
食塩相当量	6.4 g	6.7 g	6.4 g	8.1 g	6.1 g	7.7 g	6.5 g

# ◆◆ 献立表 ◆◆ 普通・一口大食

曜日 日付	日曜日 4月26日	月曜日 4月27日	火曜日 4月28日	水曜日 4月29日	木曜日 4月30日
朝食	ごはん <small>あかうお みそに</small> 赤魚の味噌煮 <small>ちんげんさい に</small> 青梗菜の煮びたし <small>あさ とんじる</small> 朝の豚汁 バニラヨーグルト	ごはん <small>ぎん しょうゆこうじやき</small> 銀ひらすの醤油麴焼 <small>かぼちゃの煮物</small> かぼちゃの煮物 <small>く みそしる</small> 具だくさんのお味噌汁 プレーンヨーグルト	ごはん <small>ま</small> だし巻きたまご <small>いた もの</small> ブロッコリーの炒め物 <small>みそしる</small> とろっとわかめのお味噌汁 ジョア 	<small>あおな かゆ</small> 青菜たまごのお粥 <small>あかうお につ</small> 赤魚の煮付け <small>だいこん</small> 大根と人参の煮物 ジョア	ごはん <small>とうふ</small> 豆腐ハンバーグ <small>やさい にこ</small> 野菜のトマト煮込み ポタージュ ジョア
昼食	ごはん あじフライとえびプリカツ たまごサラダ みかんゼリー <small>やさい</small> 野菜たっぷりスープ 	ごはん <small>ぶたにく うましおいた</small> 豚肉の旨塩炒め がんもの煮物 パイン缶 つみれ汁	ごはん <small>みそや</small> サーモンのごま味噌焼き <small>なす</small> 茄子のおろしポン酢 デザート <small>しおとんじる</small> 塩豚汁	ごはん <small>や</small> バラ焼き <small>いも</small> りんごとさつま芋のサラダ <small>まっちゃん</small> 抹茶プリン <small>しる</small> けんちん汁	ごはん たらのシャリアピンソース ビーンズサラダ ヨーグルト <small>やさい た</small> 野菜を食べるスープ
間食	ようかんムース	ぶどうゼリー	レモンゼリー	コーヒー牛乳プリン <small>ぎゅうにゅう</small>	みかんゼリー
夕食	ごはん <small>すみびやき こうみ</small> 炭火焼チキン香味ソース <small>にももの</small> ひじきの煮物 <small>なっとう</small> 納豆 <small>よる みそしる</small> 夜のお味噌汁	ごはん <small>だいこん</small> ぶり大根  とろろ <small>よる みそしる</small> 夜のお味噌汁	ごはん <small>とりにく ねぎしおや</small> 鶏肉の葱塩焼き <small>そう あ もの</small> ほうれん草の和え物 <small>よる みそしる</small> 夜のお味噌汁	ごはん <small>しおや</small> さばの塩焼き カリフラワーおかか <small>なっとう</small> 納豆 <small>よる みそしる</small> 夜のお味噌汁	ごはん <small>とり に</small> 鶏のさっぱり煮 <small>あ もの</small> オクラの和え物 <small>よる みそしる</small> 夜のお味噌汁
エネルギー	1632kcal	1567kcal	1585kcal	1646kcal	1531kcal
たんぱく質	64.4 g	62.7 g	69.9 g	61.4 g	65.4 g
脂質	48.9 g	47.2 g	49 g	51.6 g	36.5 g
食塩相当量	6.4 g	6.3 g	6.4 g	6.2 g	6.9 g

