

予定献立一覧表



弦巻の家

令和6年4月1日 ~ 令和6年4月7日

	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	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン スクランブルエッグ 小松菜のサラダ コンソメスープ 牛乳 	御飯 鶏と野菜の炒め物 キャベツのシラス和え 味噌汁(里芋・春菊) 牛乳	御飯 ひじきと薩摩揚げの煮物 ホウレン草のピーナツ和え 味噌汁(お麩・葉大根) 牛乳	御飯 ガンモと野菜の煮物 白菜の胡麻和え 味噌汁(玉麩・春菊) ジョア・ストロベリー	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン 小松菜の卵炒め かぶのサラダ コンソメスープ 牛乳 	御飯 ぜんまいと竹輪の炒め煮 モヤシのホン酢風味和え 味噌汁(冬瓜・チンゲン菜) 牛乳	御飯 カリフラワーの味噌炒め 大根サラダ 味噌汁(油揚げ・菜の花) 牛乳
昼	御飯 豚肉のくわ焼 付け合せ(もやし・ひらたけ) なすと竹輪の煮物 キュウリとワカメの酢の物 味噌汁(白玉麩・葉大根) ヨーグルト・フルーツソース	御飯 魚(メルルサ)のオーロソースかけ チンゲン菜の卵炒め 人参サラダ 豆乳スープ フルーツ・パイン缶	御飯 蒸し鶏のゴマダレかけ カブと油揚げの煮物 モヤシの酢醤油和え 味噌汁(しいたけ・わかめ) フルーツ・ミカン缶	御飯 豚肉と野菜の中華炒め かに風味あんかけ カリフラワーの中華ドレッシング 中華スープ フルーツ・黄桃缶	《お花見メニュー》 干しエビの炊き込みご飯 魚の西京焼(サワ) サツマ揚げとじゃが芋の煮物 キャベツのゆかり和え すまし汁(豆腐・竹の子水煮) 常食・一口大・桜まんじゅう あらきざみ〜ペースト・桜もち 風ゼリー 	御飯 麻婆豆腐 シューマイ オクラのドレッシング和え 中華スープ フルーツ・パイン缶	御飯 魚(ホキ)の卵とじ キャベツとツナのソテー ブロッコリーの和風和え すまし汁(白玉麩・葉大根) ヨーグルト・フルーツソース
夕	御飯 マルの山椒焼き ほうれん草とアサリの煮びたし スパゲティサラダ すまし汁(豆腐・青ねぎ)	御飯 肉団子の野菜あんかけ 切干大根の煮物 南瓜のサラダ 味噌汁(はんぺん・菜の花)	御飯 ホトとチーズのオムレツ 茄子とエリンギの炒め物 小松菜のサラダ コンソメスープ(人参・春菊)	御飯 揚魚(シルバー)のおろしソース インゲンとペーコンのソテー キャベツの和風サラダ 味噌汁(オクラ・アサリ)	御飯 海老団子と野菜の炒め煮 ブロッコリーのチーズ焼 菜の花のサラダ 味噌汁(かぼちゃ・油揚げ)	御飯 魚(ハサ)のミリン焼 付け合せ(インゲン) 里芋のソテー 白菜のサラダ 味噌汁(玉ねぎ・人参)	御飯 豚肉と玉葱の炒め物 なすの煮物 サツマ芋の胡麻サラダ 味噌汁(なめこ・わかめ)
1 日 合 計	kcal 1453.05 水分 724.37 g 蛋白質 56.71 g 脂質 55.26 g 食塩相当 6.47 g	kcal 1487.37 水分 806.39 g 蛋白質 59.67 g 脂質 43.62 g 食塩相当 7.57 g	kcal 1449.69 水分 725.58 g 蛋白質 55.6 g 脂質 49 g 食塩相当 7.05 g	kcal 1430.12 水分 734.69 g 蛋白質 56.13 g 脂質 38.13 g 食塩相当 7.49 g	kcal 1430.81 水分 714.87 g 蛋白質 56.47 g 脂質 42.92 g 食塩相当 8.58 g	kcal 1429.03 水分 779.34 g 蛋白質 55.72 g 脂質 38.64 g 食塩相当 8.12 g	kcal 1512.94 水分 782.12 g 蛋白質 60.43 g 脂質 52.37 g 食塩相当 7.77 g
備 考							

予定献立一覧表

令和6年4月8日 ~ 令和6年4月14日





弦巻の家

	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	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン ブロッコリーとベーコンの炒め物 じゃが芋のサラダ コンソメスープ 牛乳 	御飯 里芋とパンの煮物 春菊のなめ茸添え 味噌汁(さつま芋・ひらたけ) 牛乳	御飯 フレンチオムレツ ホウレン草のお浸し 味噌汁(ぶなしめじ・白菜) 牛乳	御飯 じゃが芋のそぼろ煮 ブロッコリーのおかか和え 味噌汁(油揚げ・菜の花) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン スクランブルエッグ インゲンの和え物 コンソメスープ 牛乳 	御飯 ウインナーのコンソメ煮 キュウリと大豆のサラダ 味噌汁(もやし・青ネギ) 牛乳	御飯 キャベツと生揚げの煮浸し じゃが芋のサラダ 味噌汁(庄内麩・小松菜) 牛乳
昼	《井ぶりメニュー》 中華丼 ふきのおかか煮 モヤシのナムル 中華スープ フルーツ・マンゴー缶 	御飯 鶏肉のハニーマスタードソース 南瓜のグラッセ 菜の花と蒲鉾のサラダ コンソメスープ フルーツ・フルーツカクテル缶	御飯 マハルの竜田揚 里芋と大豆の煮物 カブとワカメのサラダ 味噌汁(玉ねぎ・葉大根) フルーツ・黄桃缶	御飯 豚肉と南瓜の甘辛煮 小松菜とアサリの塩炒め キュウリと大根の和風サラダ すまし汁(庄内麩・青ネギ) フルーツ・パイ缶	御飯 鶏肉の味噌焼 付合せ(人参) ピーマン炒め ホウレン草の和え物 すまし汁(花麩・わかめ) フルーツ・ミカン缶	御飯 あさりと野菜の卵炒め 肉団子の薄くず煮 チンゲン菜の中華和え 中華スープ フルーツ・黄桃缶	御飯 鶏肉と里芋の旨煮 ナスの甘辛炒め ホウレン草の生姜和え 味噌汁(油揚げ・葉大根) フルーツ・フルーツカクテル缶
夕	御飯 鯖の生姜煮 カブの炒め ホウレン草とエノキの辛子和え すまし汁(そうめん・青ねぎ)	御飯 豚肉と厚揚げのオイスターソース炒め 大根と人参の煮付け 春雨の酢の物 味噌汁(豆腐・水菜)	御飯 チキンと野菜のトマト煮 チンゲン菜の炒め物 カリフラワーのドレッシング和え コンソメスープ	御飯 魚の甘酢あん(たら) レンコンのきんぴら モヤシの胡麻和え 味噌汁(オクラ・揚げナス)	御飯 豆腐つくね照焼 キャベツとシラスの炒め煮 カブのマリネ 味噌汁(なめこ・葉大根)	御飯 魚(メルルサ)のタルタルソース 焼 南瓜の胡麻炒め ブロッコリーのチーズサラダ 味噌汁(人参・菜の花)	御飯 魚の田楽(サハ) じゃが芋の煮物 オクラとコーンのサラダ すまし汁(ひらたけ・わかめ)
1 日 合 計	kcal 1323.92 水分 730.91 g 蛋白質 54.11 g 脂質 42.14 g 食塩相当 8.37 g	kcal 1484.25 水分 758.25 g 蛋白質 55.34 g 脂質 42.94 g 食塩相当 6.94 g	kcal 1359.62 水分 789.25 g 蛋白質 56.34 g 脂質 35.51 g 食塩相当 7.6 g	kcal 1413.14 水分 771.86 g 蛋白質 55.6 g 脂質 36.66 g 食塩相当 6.81 g	kcal 1439.97 水分 774.46 g 蛋白質 53.38 g 脂質 52.02 g 食塩相当 8.3 g	kcal 1389.96 水分 750.92 g 蛋白質 56.56 g 脂質 42.63 g 食塩相当 8.2 g	kcal 1465.28 水分 725.86 g 蛋白質 55.99 g 脂質 46.04 g 食塩相当 6.67 g
備 考							

予定献立一覧表



令和6年4月15日 ~ 令和6年4月21日

	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	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン じゃが芋とツナのコンソメソテー ブロッコリーとコーンのサラダ コンソメスープ 牛乳 	御飯 甘モと野菜の煮物 春菊の胡麻だれ 味噌汁(小松菜・まいたけ) 牛乳	御飯 かぶの洋風煮 インゲンの和風トレッシング 味噌汁(水菜・ひらたけ) 牛乳	御飯 ひじきと竹輪の煮物 菜の花の辛子和え 味噌汁(小松菜・里芋) ショア・ストロベリー	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン スクランブルエッグ オクラのトレッシング和え コンソメスープ 牛乳 	御飯 目玉焼 ピーナッツ和え(カリフラワー) 味噌汁(ごぼう・キヌサヤ) 牛乳	御飯 南瓜のそぼろあんかけ ホウレン草の辛子和え 味噌汁(オクラ・玉ねぎ) 牛乳
昼	《昭和食堂メニュー》 スパゲティナポリタン イタリアンサラダ ポタージュ フルーツポンチ 	御飯 豚肉と根野菜の煮物 チンゲン菜とアサリの炒め物 マカロニサラダ 味噌汁(豆腐・葉大根) フルーツ・リンゴ缶	御飯 海老と野菜の卵炒め シューマイ モヤシの中華サラダ 中華スープ フルーツ・パイン缶	御飯 煮魚(メバル) さつまいのきんぴら チンゲン菜と蒸し鶏のお浸し 味噌汁(玉ねぎ・大根) フルーツ・黄桃缶	御飯 鶏肉のバジルソース 南瓜の含め煮 ゆかり和え(キャベツ) 味噌汁(はんぺん・葉大根) フルーツ・フルーツカクテル缶	御飯 豆腐のステーキ・キノコソース 大根とつみれの煮物 枝豆とワカメの和え物 味噌汁(庄内麩・白菜) ヨーグルト・フルーツソース	御飯 豚肉のガーリックソテー じゃが芋のコンソメ煮 インゲンのフレンチサラダ ポタージュ フルーツ・ミカン缶
夕	御飯 鶏肉の生姜焼 かぶの含め煮 きゅうりのサラダ 味噌汁(玉ねぎ・トロロ昆布)	御飯 魚(シルバー)の七味焼き ゼンマイとサツマ揚の炒り煮 ホウレン草のなめ草和え すまし汁(花麩・白ネギ)	御飯 鶏の酒蒸 白菜と油揚げの煮物 ハンパキンサラダ 味噌汁(庄内麩・菜の花)	御飯 豚肉の胡麻だれ炒め 車麩とフキの煮物 人参サラダ すまし汁(そうめん・青ネギ)	御飯 タラのクリームソース じゃが芋のガーリックソテー ホウレン草とカニカマのサラダ コンソメスープ	御飯 酢鶏 もやしの三色炒め サツマ芋サラダ 中華スープ	御飯 アサリの卵とじ キャベツとベーコンのソテー かぶの和風和え 味噌汁(畑菜・油揚げ)
1日合計	kcal 1442.91 水分 677.54 蛋白質 56 脂質 50.35 食塩相当 7.95	kcal 1453.76 水分 674.08 蛋白質 56.56 脂質 42.31 食塩相当 5.31	kcal 1407.7 水分 728.11 蛋白質 53.7 脂質 41.34 食塩相当 7.89	kcal 1301.86 水分 595.81 蛋白質 51.7 脂質 22.24 食塩相当 6.4	kcal 1499.84 水分 737.79 蛋白質 55.92 脂質 53.26 食塩相当 6.83	kcal 1484.65 水分 834.22 蛋白質 54.94 脂質 43.28 食塩相当 6.67	kcal 1425.56 水分 827.01 蛋白質 54.71 脂質 38.83 食塩相当 7.33
備考							

予定献立一覧表



弦巻の家

令和6年4月22日 ~ 令和6年4月28日

	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	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン ウインナーの野菜炒め モヤシのサラダ コンソメスープ 牛乳 	御飯 ふきとハンパンの煮物 インゲンのクルミ和え 味噌汁(玉ねぎ・畑菜) 牛乳	御飯 厚焼卵 小松菜のお浸し 味噌汁(白玉麩・玉ねぎ) 牛乳	御飯 肉詰めいなりの煮物 春菊の青じそ和え 味噌汁(里芋・しいたけ) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン カリフラワーとハムの炒め物 ブロッコリーのオニオンドレッシング コンソメスープ 牛乳 	御飯 竹輪の野菜炒め インゲンと人参のゴマ和え 味噌汁(かぶ・青ネギ) 牛乳	御飯 ブレンオムレツ サツマ芋サラダ 味噌汁(まいたけ・玉ねぎ) 牛乳
昼	御飯 筑前煮 茄子の生姜炒め カリフラワーのフレンチサラダ 味噌汁(わかめ・白菜) フルーツ・リンゴ缶	御飯 魚(メルルサ)のおぼろ昆布蒸 かぶと人参の煮物 春菊の香味ドレッシング すまし汁(そうめん・青ネギ) フルーツ・マンゴー缶	御飯 肉じゃが(豚肉) インゲンとツナの炒め物 白菜の和風サラダ 味噌汁 フルーツ・黄桃缶	《カレーの日》 チキンカレー インゲンのソテー キュウリとカブのサラダ コンソメスープ フルーツ・パイン缶 	御飯 揚出し豆腐あんかけ 肉団子の甘辛煮 小松菜のわさび和え すまし汁(ぶなしめじ・キヌサヤ) フルーツ・フルーツカクテル缶	御飯 豚肉のカレー風味 付合せ(グリーンアスパラ・人参) ナスのジンジャーソテー スパゲティサラダ コンソメスープ フルーツ・洋梨缶	御飯 干草焼卵 銀あん キャベツとツナのソテー ブロッコリーのボン酢風味 味噌汁(庄内麩・キヌサヤ) フルーツ・ミカン缶
夕	御飯 魚の韓国風照焼(サハ) 付合せ(ピーマン・人参) 菜の花の煮浸し 春雨サラダ 中華スープ	御飯 鶏肉の中華炒め 煮奴 オクラのボン酢和え 味噌汁(スナップエンドウ・さつまいも)	御飯 魚のチーズムニエル 付合せ レンコンのベーコン炒め ブロッコリー・コーンサラダ コンソメスープ	御飯 蒸し餃子の中華ダレ チンゲン菜の豆乳煮 ごぼうサラダ 中華スープ	御飯 メバルの旨煮 キャベツの三色炒め 春雨とヒジキのサラダ 味噌汁(かぼちゃ・白ネギ)	御飯 つみれとレンコンの煮物 もやしの和風炒め ホウレン草のおかか和え 味噌汁(ごぼう・油揚げ)	御飯 魚(メルルサ)の梅照焼 南瓜の甘煮 三色ナムル すまし汁(わかめ・白ネギ)
1日合計	kcal 1407.37 水分 735.44 g 蛋白質 52.21 g 脂質 50.87 g 食塩相当 6.95 g	kcal 1283.22 水分 756.44 g 蛋白質 51.87 g 脂質 28.81 g 食塩相当 7.79 g	kcal 1458.97 水分 754.07 g 蛋白質 57.44 g 脂質 44.62 g 食塩相当 5.99 g	kcal 1486.71 水分 771.64 g 蛋白質 48.07 g 脂質 44.5 g 食塩相当 8.89 g	kcal 1350.48 水分 749.25 g 蛋白質 51.88 g 脂質 41.66 g 食塩相当 8.66 g	kcal 1490.04 水分 784.28 g 蛋白質 55.44 g 脂質 46.42 g 食塩相当 7.78 g	kcal 1390.39 水分 732.31 g 蛋白質 58.95 g 脂質 33.05 g 食塩相当 6.92 g
備考							

予定献立一覧表



弦巻の家

令和 6年 4月29日 ~ 令和 6年 5月 5日

	4月29日(月)	4月30日(火)								
朝	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン スクランブルエッグ ナスのドレッシングかけ コンソメスープ 牛乳 	御飯 魚肉ソーセージの野菜炒め ホウレン草とカニカマのサラダ 味噌汁(人参・かぼちゃ) 牛乳								
	御飯 八宝菜(塩) 筍の中華炒め インゲンのしらす和え 中華スープ フルーツ・マンゴー缶	御飯 鯖の甘辛煮 小松菜とコーンの炒め物 切干大根のサラダ 味噌汁(なめこ・葉大根) フルーツ・フルーツカクテル缶								
昼	御飯 魚すり身の松風焼 ひじきの煮物 かぶの生姜和え 味噌汁(もやし・油揚げ)	御飯 ネギ塩チキン ふきとハンペンの煮物 茹きゃべつのサラダ すまし汁(豆腐・オクラ)								
夕	御飯 魚すり身の松風焼 ひじきの煮物 かぶの生姜和え 味噌汁(もやし・油揚げ)	御飯 ネギ塩チキン ふきとハンペンの煮物 茹きゃべつのサラダ すまし汁(豆腐・オクラ)								
1日合計	kcal 1454.55 水分 801.56 g 蛋白質 54.53 g 脂質 55.7 g 食塩相当 7.69 g	kcal 1340.97 水分 721.49 g 蛋白質 53.54 g 脂質 39.03 g 食塩相当 6.56 g								
備考										