

		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)	
朝食		ご飯 みそ汁 根菜のトマト煮 切干大根和え物 漬物・牛乳	ご飯 豚汁 ほうれん草のお浸し 納豆 牛乳	ロールパン ミネストローネ グリーンサラダ バナナ ヤクルト	ご飯 みそ汁 いわし梅煮 カリフラワーとふきの酢みそ和え 味付け海苔・牛乳	ご飯 みそ汁 野菜と豆のトマト煮 小松菜のアーモンド和え 漬物・牛乳	ご飯 食べるつみれと野菜のスープ 青菜と昆布のお浸し 漬物 牛乳	
昼食		赤飯 みそ汁 カレーの幽庵焼き 南瓜のいとこ煮 春菊のごま和え	赤飯 みそ汁 肉団子の甘煮煮 切昆布と大豆の煮物 かぶサラダ	食パン ポターージュ ホキの煮付け 厚揚げのみぞれあん 春キャベツのピーナッツ和え	ご飯 みそ汁 豚肉の柳川風煮 なすの揚げ浸し みかんのオロシ酢	《食育メニュー/かぶ》 ご飯・赤だし汁 かぶらマヨネーズ焼き 冬瓜のそら豆あんかけ キャベツとツナのサラダ	ご飯 みそ汁 豚汁 温泉卵 白菜の梅和え	ご飯 みそ汁 豚汁 温泉卵 白菜の梅和え
夕食		梅しらすの雑穀ご飯 春おでん ほうれん草とひじきのゆず浸し プリン	ご飯 けんちん汁 白身魚の菜種蒸し ちくわの磯部揚げ しらすおろし マンゴー	ご飯 みそ汁 豆腐ハンバーグ さつま芋甘煮 大根サラダ 金時煮豆	ご飯 みそ汁 ドライカレー チョップドサラダ 福神漬け フルーツヨーグルト	ご飯 みそ汁 鶏肉の味噌漬け焼き ふきとベーコンのガーリック炒め カリフラワーサラダ グレープゼリー	菜の花としらすの炊き込みご飯 清汁 あじの塩焼き はすのきんぴら 春菊とえのきわさび和え オレンジ	菜の花としらすの炊き込みご飯 清汁 あじの塩焼き はすのきんぴら 春菊とえのきわさび和え オレンジ
成分		エネルギー 1,554 kcal 蛋白質 54.4 g 脂質 42.9 g 塩分 7.7 g	エネルギー 1,615 kcal 蛋白質 70.2 g 脂質 44.1 g 塩分 7.3 g	エネルギー 1,540 kcal 蛋白質 57.8 g 脂質 39.5 g 塩分 6.8 g	エネルギー 1,454 kcal 蛋白質 56.8 g 脂質 46.3 g 塩分 5.5 g	エネルギー 1,559 kcal 蛋白質 67.6 g 脂質 44.9 g 塩分 7.4 g	エネルギー 1,410 kcal 蛋白質 67.7 g 脂質 35.6 g 塩分 7.1 g	エネルギー 1,410 kcal 蛋白質 67.7 g 脂質 35.6 g 塩分 7.1 g
		4月7日(日)	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)
朝食		ご飯 みそ汁 寄せ湯葉けんちん れんこんの梅おかか和え 煮豆・牛乳	ご飯 みそ汁 スペイン風オムレツ いんげんのごま和え 味付け海苔・牛乳	ご飯 みそ汁 いわしかつお煮 オクラの磯和え 漬物・牛乳	食パン ポターージュ コンビニーションオムレツ グリーンサラダ バナナ・ジョア バナナ・ジュア	ご飯 みそ汁 油揚げの肉詰め煮 れんこんとオクラの梅おかか和え 昆布佃煮・牛乳	ご飯 豚汁 キャベツの彩り酢物 納豆 牛乳	ご飯 食べるきのこの野菜のトマトスープ 五色なます 漬物 牛乳
昼食		ご飯 みそ汁 チキンステーキ 冬瓜とおおまめのあんかけ 小松菜の磯和え	《花まつり》 山菜おこわ・赤だし汁 赤魚の粕漬焼き 揚げだし豆腐・よきぎ饅頭 そら豆と新玉ねぎのお浸し	ご飯 スープ ささみチーズフライ さつま芋とりんごの重ね煮 もやしとにらぼん酢	ハヤシライス スープ 青菜とコーンのサラダ ぶどうヨーグルト	ご飯 みそ汁 メバルの煮付け かニ風味シュウマイ ほうれん草のお浸し	チャーハン スープ ツナポテト 菜の花の辛し和え	ご飯 みそ汁 鰻フライ ベーコンとほうれん草のソテー ひじきサラダ
夕食	ご飯 スープ 黒豚焼売 卵の花 コールスローサラダ パイナップル	ご飯 清汁 豚肉のおろしたれ 冬瓜のカニかまあんかけ 白菜の生姜醤油和え 黒糖葛餅	ご飯 清汁 鯖の塩焼き 竹輪とこんにやくの煮物 ポテトの明太子和え みかん	ご飯 みそ汁 親子煮 里芋のおかか煮 春キャベツのサラダ 手作り漬物	三色丼 みそ汁 炒り豆腐 りんご	ご飯 清汁 ホキの照り焼き ラウトウイユ さつま芋サラダ オレンジ	ご飯 スープ 鶏肉の梅香焼き なすの柚子味噌田楽 春菊と干しエビお浸し パイナップル	ご飯 スープ 鶏肉の梅香焼き なすの柚子味噌田楽 春菊と干しエビお浸し パイナップル
成分	エネルギー 1,576 kcal 蛋白質 60.9 g 脂質 46.1 g 塩分 6.7 g	エネルギー 1,583 kcal 蛋白質 62.6 g 脂質 36.0 g 塩分 7.8 g	エネルギー 1,532 kcal 蛋白質 59.4 g 脂質 36.5 g 塩分 7.0 g	エネルギー 1,569 kcal 蛋白質 51.4 g 脂質 46.1 g 塩分 7.9 g	エネルギー 1,531 kcal 蛋白質 67.7 g 脂質 40.9 g 塩分 7.5 g	エネルギー 1,669 kcal 蛋白質 59.3 g 脂質 38.0 g 塩分 7.1 g	エネルギー 1,420 kcal 蛋白質 53.6 g 脂質 41.4 g 塩分 5.5 g	
	4月14日(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)	
朝食	ご飯 みそ汁 にしん甘露煮 きゅうりとわかめの酢の物 漬物・牛乳	ご飯 みそ汁 ベーコン入りスクランブル 切干大根和え物 漬物・牛乳	ご飯 みそ汁 ウインナーとキャベツのカレー炒め 京風春菊と湯葉の煮浸し 煮豆・牛乳	ロールパン・クロワッサン ビーンズチャウダー グリーンサラダ バナナ ヤクルト	ご飯 豚汁 いんげんのごま和え 納豆 牛乳	ご飯 みそ汁 たら煮付 小松菜と油揚げの煮浸し 漬物・牛乳	ご飯 食べるスープ豆乳味噌スープ ブロッコリーのお浸し 漬物 牛乳	
昼食	うどん 春野菜の天ぷら 豆腐しゅうまい ゴボウサラダ	ご飯 みそ汁 ぶりの照焼き ブロッコリー和風あんかけ セロリとかぶのツナサラダ	ご飯 みそ汁 鶏肉の味噌焼き 焼豆腐のきのこご飯 ポテトサラダ	ご飯 清汁 さばの味噌煮 肉じゃが 小葉菜のぼん酢サラダ	上海焼きそば なすの中華風そぼろあん 杏仁豆腐	ご飯 みそ汁 豚肉ときのこの炒め煮 麻婆春雨 マカロニサラダ	雑穀米のキーマカレー チョップドサラダ 福神漬け フルーツヨーグルト	
夕食	ご飯 清汁 鮭のちゃんちゃん焼き 冬瓜の煮物 青菜とささみごまドレ和え いちご	ご飯 スープ 餃子 ひじきの炒り煮 ほうれん草のしらす和え はちみつレモンゼリー	青菜と干しエビの混ぜご飯 春おでん ツナとカリフラワーサラダ パイナップル	ご飯 清汁 肉団子とかぶの煮物 糸こんにやくの明太子炒め モロヘイヤのお浸し パイナップル	ご飯 みそ汁 鶏の治部煮 白菜とさつま揚げ炒め煮 きのこのおろし和え オレンジ	ご飯 スープ ホキの香草焼き ふきとあさりの生姜煮 菜の花の山吹和え みかん	ご飯 スープ 鶏のチリソース 新じゃがの煮物 南瓜サラダ アセロゼリー	
成分	エネルギー 1,547 kcal 蛋白質 62.1 g 脂質 55.2 g 塩分 7.9 g	エネルギー 1,614 kcal 蛋白質 63.8 g 脂質 47.5 g 塩分 8.0 g	エネルギー 1,498 kcal 蛋白質 64.8 g 脂質 46.2 g 塩分 6.4 g	エネルギー 1,623 kcal 蛋白質 55.0 g 脂質 53.1 g 塩分 7.2 g	エネルギー 1,578 kcal 蛋白質 68.6 g 脂質 52.8 g 塩分 6.9 g	エネルギー 1,485 kcal 蛋白質 68.6 g 脂質 35.4 g 塩分 6.8 g	エネルギー 1,599 kcal 蛋白質 55.4 g 脂質 44.7 g 塩分 7.7 g	
	4月21日(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)	
朝食	ご飯 豚汁 オクラの湯葉和え 納豆 牛乳	ご飯 みそ汁 ポトフ カリフラワーとほうれん草のお浸し 味付け海苔・牛乳	ご飯 みそ汁 筑前煮 温泉卵 漬物・牛乳	食パン ポターージュ ほうれん草グラタン グリーンサラダ バナナ・ジュア	ご飯 みそ汁 ミートオムレツ 青菜と昆布のお浸し 漬物・牛乳	ご飯 みそ汁 豚肉と里芋の煮物 オクラなめ苜和え 漬物・牛乳	ご飯 食べるスープ肉団子と白菜の中華スープ キャベツの彩り酢物 昆布佃煮 牛乳	
昼食	ご飯 スープ かに玉 切干大根煮 春キャベツ塩昆布和え	ご飯 清汁 焼きさばの甘酢たれ薬味のせ 切昆布と大豆の煮物 もやし中華サラダ	宮崎おひつうどん クリームコロッケ 切り干し大根の日向夏和え プリン	ご飯 みそ汁 八宝菜 なすの味噌炒め きのこのサラダ	ご飯 みそ汁 エビフライ じゃが芋そぼろ煮 かぶとほうたてのサラダ	ご飯 清汁 鶏肉と野菜甘酢あん きんぴらごぼう 白菜と新玉ねぎのゆず和え	ご飯 みそ汁 鮭の幽庵焼き 卵の花 小松菜と干しエビ和え物	
夕食	ご飯 スープ カレーのムニエル 大豆五目煮 ほうれん草とひじきのゆず浸し マンゴー	ご飯 スープ 鶏肉のハンバーグステーキ 南瓜煮物 春キャベツのごま和え いちご	ご飯 清汁 あじの南蛮漬け 里芋の煮物 小松菜のきのこ和え アセロゼリー	雑穀米 けんちん汁 鯖の西京漬焼き タケノコとガンモの炊き合 春菊のゆず醤油和え 手作り漬物	ご飯 スープ タンダーチキン さつま芋の煮物 ニンジンパ りんご	ご飯 清汁 カレーの煮付け 茶碗蒸し トマトサラダ オレンジゼリー	ご飯 みそ汁 鶏の唐揚げ はすと白滝のピリ辛炒め ほうれん草ともやしナムル マンゴープリン	
成分	エネルギー 1,587 kcal 蛋白質 63.2 g 脂質 50.1 g 塩分 6.7 g	エネルギー 1,584 kcal 蛋白質 64.3 g 脂質 55.6 g 塩分 6.1 g	エネルギー 1,501 kcal 蛋白質 57.4 g 脂質 41.1 g 塩分 8.2 g	エネルギー 1,648 kcal 蛋白質 65.9 g 脂質 54.1 g 塩分 7.4 g	エネルギー 1,605 kcal 蛋白質 55.4 g 脂質 47.2 g 塩分 6.9 g	エネルギー 1,517 kcal 蛋白質 55.9 g 脂質 40.1 g 塩分 6.9 g	エネルギー 1,512 kcal 蛋白質 70.0 g 脂質 40.2 g 塩分 7.0 g	
	4月28日(日)	4月29日(月)	4月30日(火)	 <h1 style="text-align: center;">ケアハウスせせらぎ</h1> <h2 style="text-align: center;">令和6年 4月 献立表</h2>				
朝食	ご飯 みそ汁 目玉焼きとベーコン ほうれん草のお浸し 漬物・牛乳	ご飯 豚汁 オクラのわさび和え 納豆 牛乳	ご飯 みそ汁 オムレツきのこソース 五色なます 煮豆・牛乳					
昼食	チキンカレー コールスローサラダ 福神漬け ぶどうヨーグルト	筍おこわ 清汁 鯖の生姜醤油焼き 南瓜のそぼろあんかけ 豆腐のサラダ	ご飯 みそ汁 とんかつ 五目巾着煮 わけぎとアサリのぬた					
夕食	《初カツオ》 ご飯・みそ汁 初カツオのたたき 菜の花のごま和え 黒糖葛餅	ご飯 スープ チキンのトマト煮 ポテトフライ いかとおおまめのパジルサラダ グレープゼリー	ご飯 スープ 麻婆豆腐 たけのこの土佐煮 ブロッコリー中華和え オレンジ					
成分	エネルギー 1,529 kcal 蛋白質 62.9 g 脂質 39.1 g 塩分 6.6 g	エネルギー 1,683 kcal 蛋白質 75.1 g 脂質 50.0 g 塩分 7.0 g	エネルギー 1,561 kcal 蛋白質 59.5 g 脂質 45.7 g 塩分 7.1 g					

※ 仕入れ状況等の都合により献立を変更することがありますがご了承ください。
 ※ 当面の間、入室にお膳を持ち帰って召し上がっても構いません。食事時間内に召し上がり、食中毒にはお気を付けてください。

