

月間献立表

		常食(A)						
日付		04月01日(火)	04月02日(水)	04月03日(木)	04月04日(金)	04月05日(土)	04月06日(日)	
朝		御飯 厚揚げの煮物 小松菜のピーナツ和え しそ昆布 みそ汁(さつま芋・かぶ菜) 牛乳	御飯 ちくわの甘辛煮 キャベツのおかか和え ふりかけ(うめ) みそ汁(大根・わか) 牛乳	食パン ジャム オムレツ 付)ロコリー ほうれん草の磯和え コンソメスープ(もやし・ねぎ) ヨーグルト	御飯 肉詰めいなり煮物 畑菜とかまぼこの和え物 ふりかけ(かつお) みそ汁(冬瓜・大根菜) 牛乳	御飯 白きわり納豆 ひきわり煮 のり佃煮 みそ汁(冬瓜・大根菜) 牛乳	御飯 白きわり納豆 ひきわり煮 のり佃煮 みそ汁(冬瓜・大根菜) 牛乳	ロールパン ジャム 五目玉子 かぶの煮物 コンソメスープ(里芋・ねぎ) 牛乳
昼		御飯 赤魚の野菜あんかけ 切干大根の煮物 フルーツ盛り合わせ お吸物(花鮎・貝割)	御飯 ハンバーグ フィッシュ 付)ケム野菜 かつらーとかまのサラダ ゼリー コンボータンジュース ヨーグルト	御飯 あじの南蛮漬け じゃが芋の炒め煮 フルーツ缶(みかん) みそ汁(白菜・油揚げ) ゼリー	御飯 牛肉のガー炒め かぶとえびの含め煮 香の物(枝だしこん) みそ汁(小松菜・うずまき鮎)	御飯 チキンのバター醤油焼き 付)そら豆 ほうれん草の鶏糸和え フルーツ(オレンジ) みそ汁(豆腐・わか)	御飯 鶏肉のから揚げ焼き 付)けり かつらーロコリー ほうれん草の和え物 フルーツ(バナナ) みそ汁(もやし・貝割)	
15時食		おやつ(緑豆切り)	おやつ(水ようかん)	おやつ(チョコクレープ)	おやつ(ライチゼリー)	おやつ(そば饅頭)	おやつ(杏仁豆腐)	
夕		御飯 豚肉の葱塩炒め チンゲン菜とえびの旨煮 ハンクミンチ 香の物(しほ漬)	御飯 白身魚の香草焼き 付)スナップエンドウ 冬瓜の洋風煮 かつらのゆず醤油和え フルーツ缶(黄桃)	御飯 鶏肉の照り焼き 付)いんげん ぜんまい煮 フルーツ(バナナ) 昆布豆	御飯 千草焼き 和風あん なすの煮物 キャベツの和え物 フルーツ(オレンジ)	御飯 豚肉のボン酢炒め さつま芋と昆布の煮物 フルーツ缶(マンゴー) あみえび佃煮	御飯 たらこの粕漬焼き 付)かつら かぼちの煮物 大根の和風和え フルーツ缶(りんご)	
エネルギー 蛋白質 食塩相当		1508kcal 58.5g 7.4g	1537kcal 50.9g 6.9g	1520kcal 63.6g 7.7g	1455kcal 60.3g 7.1g	1571kcal 57.2g 6.1g	1484kcal 62.3g 6.0g	
日付		04月07日(月)	04月08日(火)	04月09日(水)	04月10日(木)	04月11日(金)	04月12日(土)	04月13日(日)
朝		御飯 がんもの煮物 しろなちくわの和え物 ふりかけ(うめ) みそ汁(キャベツ・うずまき鮎) 乳酸菌飲料	御飯 炒り豆腐 二色漬 たいみそ みそ汁(玉葱・大根菜) ヨーグルト	御飯 厚焼き卵 付)そら豆 チンゲン菜のお浸し ふりかけ(かつお) みそ汁(冬瓜・しめじ) 乳酸菌飲料	御飯 豆腐のそぼろ煮 ほうれん草のごま醤油和え のり佃煮 みそ汁(かぶ・かぶ菜) 牛乳	食パン ジャム チンゲン菜とベーコンのソテー かつらーの香味和え コンソメスープ(もやし・貝割) 牛乳	御飯 さつま揚げの炒め煮 小松菜のおかか和え 金山寺みそ みそ汁(かつお・大根菜) ヨーグルト	御飯 厚揚げの吉野煮 いんげんの和風マニス・和え ふりかけ(かつお) みそ汁(細い・しめじ) 乳酸菌飲料
昼		御飯 ハンデライス ポテトサラダ ヨーグルトデザート ピカリス	たけのこ御飯 さわらの木の芽焼き 付)なます 卵豆腐のくずあんかけ フルーツ(オレンジ) とろろ茶そば	御飯 さばの煮付け 付)かつら・花人参 菜の花の酢みそかけ フルーツ(バナナ) お吸物(うずまき鮎・貝割)	御飯 八宝菜 焼売 杏仁フルーツ 中華スープ(春雨・わか) お吸物(つぼみ・貝割)	御飯 しいらの和風ムニエル 付)マン 畑菜のお浸し フルーツ(バナナ) みそ汁(冬瓜・ねぎ)	おやつのどろろ 洋風即焼 付)マン ビー コンソメスープ(ほうれん草・えのき) ヨーグルト	御飯 黄金かいらいのおろし煮 付)ふき・花人参 なすの炒め物 白菜と青菜のお浸し みそ汁(玉葱・椎茸) ヨーグルト
15時食		おやつ(すんだら焼)	おやつ(ドーナツケーキ)	おやつ(ロールケーキ)	おやつ(バナナパノア)	おやつ(炭酸飴)	おやつ(カステラ)	おやつ(今川焼)
夕		御飯 ほっけの漬け焼き 付)チンゲン菜 ふきとさつま揚げの含め煮 フルーツ(バナナ) わかめ佃煮	御飯 チンカツ ソース 付)西洋菜 きんぴらごぼう フルーツ缶(マンゴー) 香の物(赤しその実漬)	御飯 鶏肉のチーズ焼き 付)ロコリー じゃが芋のガー炒め フルーツ缶(白桃) 人参サラダ	御飯 あじの七味焼き 炒り小松菜 炒り鶏 ゼリー 香の物(つぼみ漬)	御飯 肉豆腐 ピーナツ炒め 温泉卵 フルーツ缶(黄桃)	御飯 ますの生薬醤油焼き 付)スナップエンドウ 切干大根の煮物 フルーツ(オレンジ) きゅうりの塩昆布和え	御飯 鶏肉の山椒焼き 付)しろな 里芋の煮物 ゼリー かつらーサラダ
エネルギー 蛋白質 食塩相当		1533kcal 52.1g 7.7g	1504kcal 52.9g 8.2g	1516kcal 60.7g 6.8g	1584kcal 66.6g 6.9g	1589kcal 67.7g 7.2g	1525kcal 57.4g 7.7g	1542kcal 58.8g 6.8g
日付		04月14日(月)	04月15日(火)	04月16日(水)	04月17日(木)	04月18日(金)	04月19日(土)	04月20日(日)
朝		食パン ジャム しらすの卵とじ ほうれん草のわび和え コンソメ(豆腐・わか) 牛乳	御飯 里芋のそぼろ煮 畑菜の磯和え たいみそ みそ汁(もやし・かぶ菜) ヨーグルト	食パン ジャム ウインナー かつらーの和風和え コンソメスープ(さつま芋・ねぎ) ヨーグルト	御飯 がんもの煮物 二色和え のり佃煮 みそ汁(冬瓜・かぶ菜) 牛乳	御飯 さつま揚げとじゃが芋の炒め煮 白菜のおかか和え しそ昆布 みそ汁(里芋・かぶ菜) 牛乳	御飯 和風スクラブエッグ 大根のサラダ しそ昆布 みそ汁(小松菜・えのき) ヨーグルト	御飯 鮎の塩焼き 付)大根おろし 畑菜のなめたけ和え たいみそ みそ汁(冬瓜・大根菜) ヨーグルト
昼		御飯 チンカツ 付)キャベツ・トマト ソース 冬瓜の煮物 フルーツ缶(みかん) お吸物(花鮎・貝割)	御飯 豚肉のゆず醤油炒め ミモザサラダ フルーツ(バナナ) みそ汁(小松菜・油揚げ)	春のたまご丼 ほうれん草のピーナツ和え フルーツ(オレンジ) お吸物(しめじ・大根菜)	御飯 生薬煮 付)花人参・かつら キャベツのゆかり和え フルーツ缶(バナナ) みそ汁(油揚げ・わか)	御飯 豆腐(ハンバーグ) 付)キャベツ 人参・かつら キャベツのゆかり和え 菜の花の辛子和え フルーツ缶(白桃) みそ汁(かぶ・ねぎ)	御飯 ほっけの塩焼 付)いんげん ひききの煮物 フルーツ缶(ミルク) みそ汁(玉葱・椎茸)	きつねそば かに焼売 付)ロコリーのごまドレッシング和え ゼリー
15時食		おやつ(オレンジゼリー)	おやつ(黒糖饅頭)	おやつ(抹茶パンケーキ)	おやつ(きなこムース)	おやつ(チーズ蒸しパン)	おやつ(酒種饅頭)	おやつ(人形焼き)
夕		御飯 赤魚の香味焼き 付)そら豆 肉じゃが かつらとえのきのボン酢和え フルーツ缶(バナナ)	御飯 白身魚のマスクド焼き 付)いんげん 高野豆腐の含め煮 フルーツ缶(マンゴー) 漬漬(白菜)	御飯 さわらの漬け焼き 付)スナップエンドウ 筈と鶏肉の煮物 フルーツ缶(黄桃) 香の物(枝だしこん)	御飯 鶏肉のごまみそ焼き 付)マン 里芋とちくわの含め煮 フルーツ(バナナ) もずくときゅうりの酢の物	御飯 しいらのチーズ焼き 付)ロコリー れんこんと豚肉の金平 フルーツ(キウイ) あみえび佃煮	御飯 チキンのガーグリ 付)いんげん 畑菜とえのきのトマト煮 マカロニサラダ フルーツ(オレンジ)	御飯 ふくさ焼き 付)そら豆 ぜんまい煮 フルーツ缶(バナナ) 香の物(青しその実漬)
エネルギー 蛋白質 食塩相当		1543kcal 58.2g 8.0g	1578kcal 61.8g 6.5g	1545kcal 55.5g 7.9g	1530kcal 63.9g 6.7g	1675kcal 64.6g 7.2g	1566kcal 61.2g 6.6g	1611kcal 64.1g 7.9g
日付		04月21日(月)	04月22日(火)	04月23日(水)	04月24日(木)	04月25日(金)	04月26日(土)	04月27日(日)
朝		御飯 白きわり納豆 しろなちくわの煮浸し たいみそ みそ汁(もやし・わか) 牛乳	御飯 肉詰めいなり煮物 ほうれん草のお浸し ふりかけ(うめ) みそ汁(じゃが芋・かぶ菜) 牛乳	食パン ジャム ミートボール 付)畑菜 ポテトサラダ コンソメスープ(玉葱・パセ) ヨーグルト	御飯 つみれと里芋の煮物 しろなごま和え ふりかけ(かつお) みそ汁(大根・わか) 牛乳	食パン ジャム 卵とじ かつらーサラダ コンソメスープ(冬瓜・畑菜) 牛乳	御飯 厚揚げの治部煮 チンゲン菜とちくわの和え物 ふりかけ(梅) みそ汁(里芋・かぶ菜) ヨーグルト	黒糖ロール ジャム ウインナーとかぶのポテ ト・ロコリー・和風和え コンソメ(豆腐・ねぎ) 乳酸菌飲料
昼		御飯 鶏肉の梅肉焼き 付)スナップエンドウ きんぴらごぼう 菜の花のくるみ和え お吸物(しめじ・貝割)	御飯 かいらいの焼き浸し 付)小松菜 なすの炒め物 フルーツ(オレンジ) みそ汁(大根・ねぎ)	御飯 麻婆豆腐 春雨サラダ フルーツ(バナナ) 中華スープ(もやし・大根菜)	御飯 豚肉ときこの炒め物 キャベツのサラダ フルーツ(バナナ) みそ汁(ほうれん草・油揚げ)	御飯 さばの味噌煮 付)長葱 小松菜の磯和え フルーツ缶(ミルク) お吸物(うずまき鮎・貝割) おやつ(抹茶ゼリー)	御飯 かにかま入り卵焼き 和風あん 鶏肉と大根のオスター煮 フルーツ(バナナ) みそ汁(しろな・えのき) みそ汁(玉葱・わか)	御飯 あじの生薬煮 付)ほうれん草 れんこん金平 香の物(枝だしこん) みそ汁(玉葱・わか) ヨーグルト
15時食		おやつ(ドーナツ)	おやつ(いちごバナノア)	おやつ(味噌まんじゅう)	おやつ(レモンケーキ)	おやつ(抹茶ゼリー)	おやつ(カスタードケーキ)	おやつ(漬しパン)
夕		御飯 赤魚の西京焼き 付)かつら さつま芋と昆布の煮物 白菜のゆず醤油和え フルーツ(りんご)	御飯 豚肉の玉葱ソース炒め ふきのおかか煮 キャベツと沢庵の和え物 フルーツ缶(マンゴー)	御飯 マンボウの煮付け 付)かぶ・花人参 卵の花 青菜とえびの和え物 フルーツ缶(りんご)	御飯 マトガイの照り焼き 付)いんげん 白菜と鶏肉の旨煮 フルーツ(オレンジ) 昆布豆	御飯 鶏肉のケチャップ焼き 付)スナップエンドウ マンボウ フルーツ(バナナ) ピカリス	御飯 白身魚の香味焼き 付)かつら・花人参 なすの煮浸し 白菜のボン酢和え フルーツ缶(黄桃)	御飯 回鍋肉 えび焼売 小松菜としめじの和え物 フルーツ(オレンジ)
エネルギー 蛋白質 食塩相当		1549kcal 65.0g 6.6g	1569kcal 62.2g 7.0g	1587kcal 61.6g 7.7g	1564kcal 58.1g 6.7g	1540kcal 64.1g 6.6g	1575kcal 57.0g 6.8g	1546kcal 54.9g 7.6g
日付		04月28日(月)	04月29日(火)	04月30日(水)				
朝		御飯 厚焼き卵 付)スナップエンドウ かつらとえのきの和え物 たいみそ みそ汁(チンゲン菜・油揚げ) 乳酸菌飲料	御飯 大根とちくわの煮物 白菜の塩昆布和え のり佃煮 みそ汁(しめじ・ねぎ) 牛乳	ロールパン ジャム 炒り豆腐 かつらーのごま醤油和え コンソメスープ(ほうれん草・玉葱) ヨーグルト				
昼		御飯 天ぷら盛り合わせ 京風五目豆腐の含め煮 菜の花のお浸し お吸い物(花鮎・ねぎ)	御飯 白身魚の薬種焼き 付)いんげん 茗荷煮 フルーツ(オレンジ) みそ汁(相模・うずまき鮎)	ポテトカレー ヨーグルト・サラダ フルーツ(いちご) 香の物(福神漬)				
15時食		おやつ(誕生日ケーキ)	おやつ(焼きドーナツ)	おやつ(味噌まんじゅう)				
夕		御飯 赤魚の塩焼 付)しろな 冬瓜のそぼろかけ フルーツ缶(マンゴー) 香の物(青しその実漬)	御飯 チーズインナー 付)ロコリー ソース 付)スナップエンドウ・ト まふきの煮物 菜の花の酢みそかけ フルーツ缶(バナナ)	御飯 たらこのフライ ソース 付)スナップエンドウ・ト まふきの煮物 菜の花の酢みそかけ フルーツ缶(バナナ)				
エネルギー 蛋白質 食塩相当		1542kcal 55.7g 13.0g	1508kcal 52.2g 7.3g	1520kcal 51.3g 7.8g				

イベント食

4/8(水) 花まつり X ニュー