

				水 4月1日					木 4月2日					金 4月3日					土 4月4日				
朝				肉団子のミートソース 温野菜のイタリアンドレッシング和え フルーツ パン コンソメスープ  					さごしの胡麻焼き チンゲン菜の煮浸し 茶花豆 ご飯 みそ汁					鮭の塩焼き 冬瓜のおかか和え ふりかけ ご飯 みそ汁					ウィンナーソテー オクラとひじきの梅和え フルーツ パン コンソメスープ				
				エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	塩分
			(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	
			545	20	17.5	76.5	3.7	414	14.8	5.3	74.8	1.7	360	15	3.2	65.2	1.7	424	12.7	20.6	49.4	2.7	
昼				唐揚げ 菜の花のソテー さつまもサラダ 高菜炒め ご飯 みそ汁					豆腐のうま煮 きゅうりと竹輪のさっぱり和え こんにゃく炒め 香の物 ご飯 みそ汁					豚ロース焼き 白菜の和風ドレッシング和え 京風がんも 子持ちサラダ ご飯 お吸い物					白身魚のきのこあんかけ じゃが芋そぼろあん イタリアンサラダ 味の花 ご飯 みそ汁				
				エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	塩分
			(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	
			635	19.5	23.9	83.4	2.4	437	16.3	8.6	72.6	3.2	570	22.3	19.9	71.4	2.9	533	25.1	8.5	88.8	2.9	
夕				サンマの粕漬け焼き 大和煮 キヌサヤのそぼろ和え 香の物 ご飯 お吸い物					回鍋肉 あさりの玉子とじ がんも煮 フルーツ ご飯 みそ汁					牛肉入りコロッケ デミグラスシチュー キャロットラペ フルーツ ご飯 みそ汁					鶏肉の照り焼き ササミときゅうりの中華和え 野菜コロッケ 香の物 ご飯 みそ汁				
				エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	塩分
			(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	
			608	24.1	23.5	69.7	1.6	675	19.5	27.1	83.1	2.1	604	11.5	16.7	98.7	2.6	565	23.5	15.5	79	2.9	
1日計				エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	塩分
			(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	
			1788	63.6	64.9	229.6	7.7	1526	50.6	41	230.5	7	1534	48.8	39.8	235.3	7.2	1522	61.3	44.6	217.2	8.5	

※表示してあります栄養価は主食を含んだ栄養価計算になっております。(施設により主食はお持ちしていませんので、予めご了承ください)

	エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)
ご飯150g	252	3.8	0.5	55.7	0
食パン(8枚切り)2枚	238	8.4	4	42	1.2
ロールパン(30g)2ヶ	190	6.1	5.4	29.2	0.7



# 週間献立表



曜日	日	月	火	水	木	金	土	
日付	4月5日	4月6日	4月7日	4月8日	4月9日	4月10日	4月11日	
朝	豚肉のごぼう巻き チンゲン菜のピーナッツ和え あみ佃 ご飯 みそ汁	生姜入り豆腐ステーキ 春雨炒め 香の物 ご飯 みそ汁	さつま揚げの煮物 キャベツのカニカマの白ドレ和え マグロ角煮 ご飯 みそ汁	スクランブルエッグ ササゲのツナ和え フルーツ パン コンソメスープ	炒り豆腐 もやしの和え物 木耳きんぴら ご飯 みそ汁	ほっけ焼き 里芋の肉味噌あん 香の物 ご飯 みそ汁	ハムステーキ ごぼうサラダ フルーツ パン コンソメスープ	
	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	448 12.6 12.6 69.9 2.2	438 10.3 8.7 77 2.6	478 18.1 9.5 78.4 2.5	575 20.8 23.9 68.3 3.1	434 16.7 9.6 67.8 2.3	477 18.1 10.2 78.7 2.7	475 12.3 22.9 54.9 2.6
昼	醤油ラーメン 餃子 南瓜サラダ フルーツ	カレーライス 卵の花サラダ フルーツ 福神漬 コンソメスープ	ハンバーグおろしソース (おろしソース) あさりのマリネ たこ八 釜炊生姜 ご飯 みそ汁	アジのもろみ漬け焼き ひじき煮 インゲンの胡麻ドレ和え 香の物 ご飯 お吸い物	豚肉のオイスター炒め カニ風味シューマイ 棒々鶏 ゼリー ご飯 中華スープ	マヨ玉フライ 菜の花と小エビのソテー カリフラワーサラダ フルーツ ご飯 みそ汁	カレイの粕漬け焼き キャベツのさっと煮 春菊としらすの梅和え 香の物 ご飯 みそ汁	
	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	633 19.1 21.1 92.2 7.7	643 13.2 24.7 88.8 3.5	523 18.8 10.8 84.9 3.2	454 19.4 8.2 74.5 3	705 19 30.9 84.1 2.4	637 16.3 24.9 84.6 2.2	439 20.8 6 72.5 2.4
夕	タラのゆず焼き 貝柱の酢味噌和え 鶏の唐揚げ生姜和え 香の物 ご飯 みそ汁	サバの塩焼き 小松菜の煮浸し 塩麹金平 うずら豆 ご飯 みそ汁	白身魚の胡麻照り焼き 肉じゃが 菜の花のくるみ和え フルーツ ご飯 みそ汁	チキンの香草焼き きのこのアヒージョ ポテトサラダ 梅ごぼう ご飯 みそ汁	ブリの照り焼き 白菜のわかめ酢和え 南瓜のいとこ煮 香の物 ご飯 みそ汁	つくね大葉巻きハンバーグ 豚肉とふきの炒め物 わかめ酢 三色豆 ご飯 みそ汁	牛焼肉 アスパラのイタリアンドレッシング和え 目玉風オムレツ オクラのなめたけ和え ご飯 みそ汁	
	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	500 24.8 8.1 79.4 2.7	616 18.2 22.4 81.2 2	611 24.8 13.3 95 2.1	555 20.1 18.2 75.1 3.1	513 20.7 5.1 93.5 2.4	543 21.2 11.8 86.7 2.8	633 19.8 24.8 79 3
1日計	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	1581 56.5 41.8 241.5 12.6	1697 41.7 55.8 247 8.1	1612 61.7 33.6 258.3 7.8	1584 60.3 50.3 217.9 9.2	1652 56.4 45.6 245.4 7.1	1657 55.6 46.9 250 7.7	1547 52.9 53.7 206.4 8

※表示してあります栄養価は主食を含んだ栄養価計算になっております。(施設により主食はお持ちしていませんので、予めご了承ください)

	エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)
ご飯150g	252	3.8	0.5	55.7	0
食パン(8枚切り)2枚	238	8.4	4	42	1.2
ロールパン(30g)2ヶ	190	6.1	5.4	29.2	0.7



# 週間献立表



曜日	日	月	火	水	木	金	土
日付	4月12日	4月13日	4月14日	4月15日	4月16日	4月17日	4月18日
朝	野菜炒め チンゲン菜のカニカマ和え あさりの佃煮 ご飯 みそ汁	鶏肉とアスパラのレモン炒め 茄子の生姜醤油和え 茶花豆 ご飯 みそ汁	お麩の玉子とじ 菜の花の胡麻和え 海苔佃煮 ご飯 みそ汁	野菜とベーコンのコンソメ煮 トマトサラダ フルーツ パン コンソメスープ	甘辛肉団子 切干大根の味噌炒め ごま昆布 ご飯 お吸い物	肉じゃが クワイサラダ 味の花 ご飯 みそ汁	目玉オムレツ 白菜のハムサラダ フルーツ パン コンソメスープ
	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
昼	山菜そば 合鴨マリネ 竹輪の磯辺揚げ フルーツ	赤魚の粕漬け焼き キャベツのソテー 小松菜の和え物 フルーツ ご飯 みそ汁	白身魚のレモンペッパー焼き 竹の子の田舎煮 春巻 香の物 ご飯 みそ汁	天丼 ほうれん草のカニカマ和え 高野豆腐煮 あみ佃煮 みそ汁	ホキの南部焼き 含め煮 さつま芋のレモン煮 釜炊き生姜 ご飯 みそ汁	八宝菜 もやしの和え物 焼売 フルーツ ご飯 みそ汁	赤魚の京風焼き ひじきの五目煮 モロヘイヤの和え物 香の物 ご飯 お吸い物
	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
夕	ホキのもろみ味噌焼き ピリ辛ツキコン 卵の花 香の物 ご飯 みそ汁	麻婆豆腐 いんげんのピーナッツ和え 棒天 香の物 ご飯 みそ汁	茄子の味噌炒め きゅうりと白菜の和え物 ゆず大根の甘酢和え フルーツ ご飯 お吸い物	サバの照り焼き 刻み昆布煮 豆サラダ 中華うり ご飯 みそ汁	豚肉の塩麩炒め 白菜と竹輪の汐昆布和え 厚焼き玉子 フルーツ ご飯 みそ汁	ぶりの幽庵焼き 炊き合わせ 菜の花の錦糸和え 香の物 ご飯 みそ汁	ポトフ 春菊のしらす和え チーズ包み揚げ 長芋の青のり和え ご飯 みそ汁
	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
1日計	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)

\*表示してあります栄養価は主食を含んだ栄養価計算になっております。(施設により主食はお持ちしておりませんので、予めご了承ください)

	エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)
ご飯150g	252	3.8	0.5	55.7	0
食パン(8枚切り)2枚	238	8.4	4	42	1.2
ロールパン(30g)2枚	190	6.1	5.4	29.2	0.7



# 週間献立表



曜日	日	月	火	水	木	金	土
日付	4月19日	4月20日	4月21日	4月22日	4月23日	4月24日	4月25日
朝	治部煮 チンゲン菜のゆず和え 梅干し ご飯 みそ汁	さつま揚げの煮物 ササゲの白和え ふりかけ ご飯 みそ汁	高野豆腐のそぼろ炒め 筍の煮物 香の物 ご飯 みそ汁	鶏肉のミルク煮 コーンソテー フルーツ パン コンソメスープ	ホッケの塩焼き 竹輪の蒲焼 うぐいす豆 ご飯 みそ汁	小町麩と冬瓜の煮物 揚げ出し豆腐 香の物 ご飯 みそ汁	温野菜のコンソメ煮 チーズサラダ フルーツ パン コンソメスープ
	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
昼	焼きそば 豚肉と大根の煮物 フルーツ みそ汁	牛丼 カリフラワーサラダ 厚揚げ フルーツ みそ汁	鯖の味噌煮 もやしのカレー炒め キヌサヤのおかか和え さつま芋の甘露煮 ご飯 お吸い物	タラ粕漬け焼き 切干大根煮 ハムマリネ 高菜炒め ご飯 みそ汁	カニ玉 中華あんかけ 春雨サラダ フルーツ ご飯 みそ汁	メバルの西京焼き 大根のゆず風味 人参とツナの玉子炒め ネギ塩もやし ご飯 みそ汁	カレイ煮付け 筑前煮 もやしのさっぱり和え 塩麩金平 ご飯 みそ汁
	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
夕	サンマの塩焼き 煮物 小松菜のピーナッツ和え ふきの酢味噌和え ご飯 みそ汁	キャベツメンチカツ クワイの小エビ炒め 茄子のボン酢和え フルーツ ご飯 みそ汁	三色丼 大根と水菜のサラダ 五目野菜天 フルーツ みそ汁	ポークソテー ツナポテト ひじきサラダ 青かつぱ ご飯 みそ汁	豚肉とクワイの甘酢炒め 炊き合わせ 小松菜のナムル 香の物 ご飯 みそ汁	ハムカツ バター炒め かぼちゃ煮 フルーツ ご飯 みそ汁	酢豚 若布の酢の物 切干大根の味噌炒め 香の物 ご飯 みそ汁
	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
1日計	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)

\*表示してあります栄養価は主食を含んだ栄養価計算になっております。(施設により主食はお持ちしておりませんので、予めご了承ください)

	エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)
ご飯150g	252	3.8	0.5	55.7	0
食パン(8枚切り)2枚	238	8.4	4	42	1.2
ロールパン(30g)2ヶ	190	6.1	5.4	29.2	0.7



# 週間献立表



曜日	日	月	火	水	木		
日付	4月26日	4月27日	4月28日	4月29日	4月30日		
朝	だし巻き玉子 キャベツのカニカマサラダ カリカリ梅 ご飯 みそ汁	鱈の照焼き 煮物 黒豆 ご飯 みそ汁	つくね葱味噌焼き アサリのマリネ 海苔佃煮 ご飯 みそ汁	オムレツ&ウィンナー マカロニサラダ フルーツ パン コンソメスープ	じゃが芋の塩バター煮 野菜炒め 香の物 ご飯 みそ汁		
	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	460 17.1 6 81.9 2.5	561 19.5 16.7 80.9 3.2	584 18.9 18.6 84.1 3.2	443 10.7 7.8 82.7 2.5		
昼	天ぷらうどん 豚しゃぶ チンゲン菜の煮浸し フルーツ	ハンバーグデミグラスソース (デミグラスソース) 大根サラダ 玉子とソーセージの炒め物 フルーツ ご飯 みそ汁	ひれかつ (胡麻ソース) ひじきサラダ インゲンソテー フルーツ ご飯 みそ汁	キムチ炒め なたね和え 高野豆腐煮 梅かつおザーサイ ご飯 みそ汁	ブリのにんにく醤油焼き あさりと大根の時雨煮 ポテトサラダ たい味噌 ご飯 みそ汁		
	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	582 18.9 16.9 85.2 3.2	581 20.7 15 89.4 3.4	557 16.6 19 78.7 2.9	520 21.6 11.3 80.9 2.1		
夕	サワラのもろみ味噌焼き 五目卵の花 鶏餃子 香の物 ご飯 お吸い物	豚ロースねぎ塩焼き オクラと山芋の和えもの 炊き合わせ 香の物 ご飯 みそ汁	秋刀魚の粕漬焼き なす炒め ツキコンの白和え 茶花豆 ご飯 みそ汁	赤魚の煮付け 人参とツナの玉子炒め ササミのゆず風味 香の物 ご飯 みそ汁	海鮮炒め 春雨サラダ 竹輪の七味炒め フルーツ ご飯 中華スープ		
	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	502 19.5 13.6 73.2 2.3	613 19.1 20.1 84.7 1.7	459 21.1 5.9 75.6 2.3	637 19.7 22 87.4 2.2		
1日計	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	1544 55.5 36.5 240.3 8	1755 59.3 51.8 255 8.3	1600 56.6 43.5 238.4 8.4	1600 52 41.1 251 6.8		

\*表示してあります栄養価は主食を含んだ栄養価計算になっております。(施設により主食はお持ちしていませんので、予めご了承ください)

	エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)
ご飯150g	252	3.8	0.5	55.7	0
食パン(8枚切り)2枚	238	8.4	4	42	1.2
ロールパン(30g)2ヶ	190	6.1	5.4	29.2	0.7