





	日	月	火	水	木	金	土
						4月1日	4月2日
朝食	 <p>春の花たちがたくさん咲いてきれいですね~</p>					いわしバーグ ふき土佐煮 春雨中華サラダ	アジ西京焼き 切干大根煮 菜の花胡麻よごし
栄養価						kcal/2人分 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 100/3.6/4.4/11.7/1.4	kcal/2人分 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 95/6.4/2.4/13.3/1.5
昼食	<p>タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠</p> 					マトウダイバター焼き 里芋の小エビあんかけ コールスローサラダ	豚しょうが焼き 焼き餃子 わかめの酢の物
栄養価						kcal/2人分 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 240/16.3/9.8/19.6/1.7	kcal/2人分 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 277/9.6/16.6/21.2/2.1
夕食						和風牛丼 レンコンマリネ フルーツ(バナナ)	照焼き豆腐ハンバーグ ペンネのナポリタン風 インゲンの錦糸和え
栄養価						kcal/2人分 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 214/4.8/9.3/27.4/2.0	kcal/2人分 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 282/9.7/13.0/31.2/2.5
	4月3日	4月4日	4月5日	4月6日	4月7日	4月8日	4月9日
朝食	ベジタブルオムレット おくらとひじきの和え物 白福豆	枝豆のふわふわ豆腐 たけのこの煮物 モロヘイヤのおかか和え	しゅうまい がんも煮 もずく	ふんわり野菜豆腐寄せ 菜の花ちらし とろろ	オムレット 野菜入り炒り豆腐 なめ茸おろし	アオサしんじょの餡かけ きんぴらごぼう 梅納豆	彩り野菜白揚げ 卵の花炒り煮 チンゲン菜のピーナッツ和え
栄養価	kcal/2人分 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 81/3.7/1.3/14.9/0.9	kcal/2人分 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 79/4.6/3.6/8.0/1.4	kcal/2人分 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 143/7.5/6.2/13.5/1.6	kcal/2人分 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 107/4.8/4.5/13.0/1.4	kcal/2人分 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 115/5.7/4.7/13.5/1.7	kcal/2人分 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 144/7.4/6.3/16.2/1.8	kcal/2人分 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 84/4.4/3.5/9.0/1.0
昼食	ニンシ照り煮 キャベツとひき肉のカレー炒め 春菊の中華和え	鶏肉の味噌焼き 大根のかにかま和え 菜の花のお浸し	お花見うどん さつまいもと豆の「ハムスター」風味 フルーツ(洋なし缶)	ふわとろ麻婆豆腐 キャベツサラダサウザン風 いちごジャムヨーグルト	白身フライ くずし南瓜のそぼろあんかけ マカロニサラダ	牛肉とかぶの煮物 カレーコロッケ わかめと干しエビの当座煮	サワラ白だし焼き 菜の花の甘辛煮 おくら胡麻和え
栄養価	kcal/2人分 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 200/11.9/10.6/14.0/1.9	kcal/2人分 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 168/10.6/6.9/15.4/1.9	kcal/2人分 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 349/9.2/4.3/68.1/5.4	kcal/2人分 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 209/5.4/11.4/22.2/1.1	kcal/2人分 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 344/11.5/17.5/35.1/1.9	kcal/2人分 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 267/8.9/16.7/21.4/1.9	kcal/2人分 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 222/18.3/11.2/12.9/1.6
夕食	クリームシチュー 小松菜のカニカマ和え フルーツ(白桃缶)	さば生姜醤油焼き 牛肉入りれんこん ほうれん草の胡麻浸し	鶏肉とピーマンの甘酢和え ごぼうの旨煮 金胡麻どうふ	もち麦ご飯 ホッケ塩焼き クリーミーペーパーコンボテ オクラと湯葉のお浸し	豚肉と野菜のケチャップ炒め ミニハンバーグ チンゲン菜のかにかま和え	うに風味かけご飯 赤魚味噌焼 キャベツと油揚げの煮物 小松菜のお浸し	チキンカツ さつま芋のレーズン煮 カリフラワーおかか和え
栄養価	kcal/2人分 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 210/8.7/7.5/27.0/1.9	kcal/2人分 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 221/11.5/13.9/13.4/1.5	kcal/2人分 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 249/11.4/11.0/24.1/2.4	kcal/2人分 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 195/14.9/5.4/23.1/1.0	kcal/2人分 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 211/12.2/10.9/17.2/1.7	kcal/2人分 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 149/10.1/8.1/8.3/1.6	kcal/2人分 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 229/8.6/5.2/37.4/1.5
	4月10日	4月11日	4月12日	4月13日	4月14日	4月15日	4月16日
朝食	ロールキャベツトマトソース スパゲティサラダ 味噌湯葉	厚焼き玉子 ゆずなめこ春雨 金時豆	ソーセージステーキ 里芋の鶏そぼろあんかけ キャベツのごま和え	ポイルウインナー カリフラワーレンチンサラダ 味噌山菜	サンマ煮付け 箭の金平 切干大根としば漬和え	目玉焼き えび入りピーフン 青菜と昆布の煮浸し	磯風味白揚げ 野菜の卵和え 小松菜のしらす和え
栄養価	kcal/2人分 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 161/5.3/9.7/13.4/1.1	kcal/2人分 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 159/5.6/4.6/23.8/1.1	kcal/2人分 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 136/7.2/6.3/12.2/1.8	kcal/2人分 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 128/5.4/8.4/7.5/1.4	kcal/2人分 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 82/4.0/4.6/1.0/0.9	kcal/2人分 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 85/3.2/0.13/6.0/0.9	kcal/2人分 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 71/4.3/2.4/8.9/1.1
昼食	たまねぎと豚肉の甘辛 大豆とえんどう豆の和風サラダ フルーツ(みかん缶)	ぶりみぞれ揚げ 白菜のおかか煮 かぼちゃサラダ	もち麦ご飯 塩ダレチキン ふきの煮物 なます	かつおそば かき揚げ フルーツミックス	かつ丼 ほうれん草ツナ煮 フルーツ(黄桃缶)	さわら味噌煮 紅あずま甘露煮 インゲンのかにかま和え	チキンロイヤル 三角信田煮 菜の花胡麻よごし
栄養価	kcal/2人分 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 263/10.1/14.3/22.2/1.6	kcal/2人分 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 307/12.0/18.8/22.3/1.7	kcal/2人分 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 195/9.2/7.0/23.0/2.0	kcal/2人分 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 431/14.5/9.9/70.6/7.2	kcal/2人分 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 270/8.9/13.6/26.4/1.5	kcal/2人分 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 160/10.0/4.2/19.6/0.9	kcal/2人分 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 209/11.0/9.8/19.5/1.9
夕食	サバ照焼き 木の葉しんじょと冬瓜のあんかけ ブロッコリーの生姜和え	肉じゃが 高野の含め煮 ぜんまいとやしのナムル	スクウダラ生姜煮 インゲンと豚肉の煮物 ごぼうサラダ	ミートローフ 切昆布大煮 チンゲン菜のナムル	豆腐の高菜野菜あん じゃがいもと鶏肉の照り煮 おくらとひじきの和え物	深川めし 茹で豚と野菜のごま風味 キャベツとしめじのトマト煮込み	サクチーズ衣焼き ふきと豚肉の味噌煮 うの花サラダ
栄養価	kcal/2人分 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 219/11.1/13.8/13.3/2.1	kcal/2人分 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 212/8.8/8.7/24.5/2.3	kcal/2人分 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 198/11.6/11.6/11.8/1.8	kcal/2人分 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 216/11.3/11.4/18.7/1.9	kcal/2人分 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 231/13.9/10.0/22.1/2.3	kcal/2人分 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 276/11.3/20.3/11.9/2.1	kcal/2人分 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 253/13.5/15.3/13.7/1.3
	4月17日	4月18日	4月19日	4月20日	4月21日	4月22日	4月23日
朝食	豆腐のひき肉包み揚げ ひじき蓮根 キャベツのカレー風味和え	カニ風味さつま揚げ さつまいもいとこ煮 菜の花のピーナッツ和え	野菜のつくね巻き 大豆トマト煮 インゲンの錦糸和え	お魚と豆腐ステーキ 切干大根煮 三色豆	鯉がせ いんげんと木耳の炒め煮 わかめの酢の物	スクランブルエッグ じゃがいものそぼろ煮 ごま納豆	いわしバーグ チンゲン菜のピーナッツ和え もずく
栄養価	kcal/2人分 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 161/5.3/10.5/11.3/1.1	kcal/2人分 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 112/4.3/1.5/21.2/0.9	kcal/2人分 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 141/9.4/5.2/13.9/1.1	kcal/2人分 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 137/7.2/1.8/25.9/1.1	kcal/2人分 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 120/5.2/6.2/12.2/1.4	kcal/2人分 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 149/7.8/7.7/13.1/1.3	kcal/2人分 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 89/3.5/3.7/10.3/1.2
昼食	いわし梅醤油煮 根菜のごった煮 ポテトサラダ	野菜と豚肉の辛みそ炒め 焼き餃子 ゼンマイの煮物	十五穀米 シルバー白醤油焼き 高野豆腐煮 8種素材の彩ごまサラダ	チキンカレー 野菜入り炒り玉子 アセロラゼリー	ソース焼きそば 春菊の中華和え フルーツ(パイナップル)	メンチカツ つみれと大根の生姜煮 カリフラワーおかか和え	カレー照り焼き さつまいもとツナのトマト煮 ゆず風味白和え
栄養価	kcal/2人分 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 249/12.0/13.7/18.5/2.0	kcal/2人分 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 267/7.9/16.2/22.3/1.5	kcal/2人分 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 207/14.1/10.0/15.3/1.9	kcal/2人分 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 227/7.0/10.5/26.8/2.6	kcal/2人分 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 439/9.1/13.4/67.5/4.3	kcal/2人分 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 300/9.6/18.2/24.9/2.4	kcal/2人分 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 205/12.4/6.5/23.4/1.9
夕食	中華うま煮 ピーフンと野菜の炒め煮風 フルーツ(ネーブル)	アジみりん焼き 若竹煮 モロヘイヤのおかか和え	照り焼きチキン 野菜入り春雨煮 オクラの長芋和え	さば土佐煮 筍と椎茸の当座煮 コールスローサラダ	ポークソテーBBQソース 花型しんじょと冬瓜のあんかけ 冷奴又は温奴	さわら西京焼き キャベツとかにかまの煮物 菜の花のお浸し	たまごかけ風ご飯 牛肉と野菜の中華炒め 鶏レバーオイスターソース炒め 大根菜油揚げ
栄養価	kcal/2人分 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 195/5.2/10.4/20.3/1.8	kcal/2人分 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 151/16.7/3.9/14.0/1.4	kcal/2人分 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 199/10.2/7.8/21.7/2.0	kcal/2人分 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 271/10.8/18.8/14.2/1.5	kcal/2人分 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 201/10.9/10.3/15.5/2.1	kcal/2人分 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 136/14.4/5.4/8.4/1.8	kcal/2人分 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 248/8.8/16.7/14.4/2.5
	4月24日	4月25日	4月26日	4月27日	4月28日	4月29日	4月30日
朝食	スペイン風オムレット とうふ田楽 野菜の甘酢和え	野菜丸天 ふきの酢みそ和え 味噌湯葉	ポイルウインナー ひじき煮 なめ茸おろし	千草玉焼き じゃが芋トマト煮 チンゲン菜のカニカマ和え	赤魚塩焼き 大豆五目煮 味噌山菜	あじ入りさんが 高野の含め煮 ほうれん草の胡麻浸し	コーンピースオムレット 菜の花ちらし 白福豆
栄養価	kcal/2人分 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 128/6.4/4.1/16.8/1.0	kcal/2人分 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 107/6.0/2.8/14.6/1.4	kcal/2人分 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 146/6.5/8.5/12.3/1.7	kcal/2人分 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 104/4.5/3.3/14.2/1.1	kcal/2人分 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 87/7.8/3.1/7.9/1.3	kcal/2人分 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 120/7.7/5.3/11.2/1.3	kcal/2人分 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 83/4.2/1.4/15.1/1.1
昼食	焼き豚丼 ごぼうとさつま揚げの金平 りんごジャムヨーグルト	もち麦ご飯 アジおろし煮 厚揚げのそぼろあんかけ レンコンマリネ	北海道チーズコロッケ おからと竹輪の炒り煮 キャベツのごま和え	ぶり照り揚げ れんこん金平 オクラと湯葉のお浸し	肉味噌やさい ふき土佐煮 さつまいもサラダ	焼きナポリタン チンゲン菜の彩り生姜和え ヨーグルト	鶏肉の唐揚げ 豆腐のきのこあん さつま揚げとインゲンのピーナツ和え
栄養価	kcal/2人分 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 224/12.0/16.3/30.8/2.8	kcal/2人分 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 239/13.6/8.8/26.6/1.6	kcal/2人分 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 294/6.6/18.2/26.3/1.8	kcal/2人分 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 256/11.8/13.9/21.2/1.3	kcal/2人分 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 213/8.2/10.0/22.7/1.7	kcal/2人分 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 563/14.6/21.1/76.4/5.0	kcal/2人分 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 229/16.9/8.8/22.8/1.5
夕食	白身魚の南蛮漬 かぼちゃの煮物 いんげんの胡麻よごし	韓国春雨と豚肉の甘辛炒め かにかま磯辺天 とろろ	カラ味噌焼き たけのこの煮物 スパゲティサラダ	デミソースハンバーグ 豆乳がんも煮 わかめと干しえびの当座煮	かに玉チャーハン 春雨中華サラダ 杏仁フルーツ	鶏肉のチリソース煮 お好み焼き 小松菜のしらす和え	もち麦ご飯 さば塩焼き キャベツとグリン野菜のソテー 大根サラダ
栄養価	kcal/2人分 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 172/8.6/4.4/23.8/1.4	kcal/2人分 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 249/11.1/12.1/24.0/2.1	kcal/2人分 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 203/12.7/8.3/20.0/1.7	kcal/2人分 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 227/12.6/11.8/18.2/2.5	kcal/2人分 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 189/6.3/7.0/24.7/2.4	kcal/2人分 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 214/12.2/9.3/19.3/2.2	kcal/2人分 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 294/13.8/19.1/18.0/2.3

※都合により、献立を変更する場合がございます。