



今週の献立



	3月31日(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)
朝食	鶏雑炊 肉じゃが ヨーグルト 363kcal 2.0g	食パン コンソメスープ チーズオムレツ ヨーグルト 451kcal 3.1g	ごはん 味噌汁 京がんもの含め煮 ヨーグルト 374kcal 2.0g	ごはん 味噌汁 キャベツの魚肉ソーセージソテー ヨーグルト 377kcal 2.1g	ごはん すまし汁 じゃが芋のそぼろ煮 ヨーグルト 346kcal 1.8g	ごはん 味噌汁 車麩の卵とじ ヨーグルト 423kcal 1.9g	食パン ミルクスープ チキンボールのトマト煮 ヨーグルト 418kcal 3.1g
おやつ	キャラメルミルク 105kcal 0.1g	ぶどうジュース 71kcal 0.0g	レモネード 30kcal 0.0g	アップルティー 20kcal 0.0g	マミー 74kcal 0.0g	野菜ジュース 26kcal 0.3g	イチゴオレ 60kcal 0.0g
昼食	ごはん コンソメスープ チキンチャップ コールスローサラダ つぼ漬け 590kcal 3.8g	ごはん すまし汁 白身魚のゴマダレ ナスのオランダ煮 りんご缶 525kcal 3.2g	ごはん すまし汁 鶏肉の甘酢煮込み えんどう豆のピーナツ和え フルーツカクテル 538kcal 3.3g	ゆかりごはん 味噌汁 豆腐ステーキ肉みそあん 青梗菜の油揚げ和え 金時煮豆 567kcal 2.9g	ごはん 味噌汁 アジのべっこう焼き きのこの温サラダ 夏みかん缶 496kcal 2.4g	ひじきごはん すまし汁 メンチカツ 春菊のハムサラダ 黄桃缶 540kcal 4.0g	ごはん すまし汁 豚肉と玉ねぎの甘辛炒め ●ならえ(徳島県郷土料理) つぼ漬け 559kcal 2.1g
おやつ	シュークリーム 83kcal 0.2g	セレクト	ミックスベリーフルーチェ 49kcal 0.2g	雪の宿 70kcal 0.2g	抹茶まんじゅう 110kcal 0.0g	エクレア 97kcal 0.1g	どら焼き 72kcal 0.1g
夕食	ごはん すまし汁 豆腐とニラの炒め煮 里芋のゆずみそかけ パイン缶 455kcal 3.5g	ごはん すまし汁 牛肉の甘辛煮 もやしとワカメのなめ茸和え しば漬け 529kcal 3.4g	ごはん 中華たまごスープ タラのチリソース 蒸し鶏のザーサイ和え おかか昆布 538kcal 3.5g	ごはん 味噌汁 ホッケの塩焼き 冬瓜と鶏小間の煮物 しその実漬け 511kcal 2.0g	ごはん 味噌汁 肉団子と白菜の煮物 マカロニサラダ のり佃煮 493kcal 4.5g	ごはん 中華スープ えびの中華炒め オクラのしらす和え たくあん 451kcal 3.5g	ごはん 中華スープ サワラの中華あん 白菜とちくわのキムチ和え 洋梨缶 532kcal 1.8g
1日栄養 価合計	1596kcal 9.6g	1699kcal 9.7g	1529kcal 9.0g	1545kcal 7.2g	1519kcal 8.7g	1537kcal 9.8g	1641kcal 7.1g

* 多少の変更もあります。

* 数字はエネルギーと塩分量です。



今週の献立



	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	かにかま入りきのこ雑炊 ツナじゃが バナナ 296kcal 2.0g	ごはん 味噌汁 さつま揚げと小松菜の煮物 ヨーグルト 341kcal 2.9g	ごはん 味噌汁 ブロッコリーのコンビーフソテー ヨーグルト 351kcal 1.9g	ごはん 味噌汁 はんぺんのふわふわ煮 ヨーグルト 358kcal 2.8g	ごはん すまし汁 五目炒り豆腐 ヨーグルト 371kcal 1.1g	ごはん すまし汁 がんものおろし煮 ヨーグルト 373kcal 2.3g	食パン コーンスープ スクランブルエッグ ヨーグルト 434kcal 2.8g
おやつ	牛乳 136kcal 0.2g	レモネード 30kcal 0.0g	オレンジジュース 65kcal 0.0g	ぶどうジュース 71kcal 0.0g	ミルクティー 47kcal 0.2g	りんごジュース 65kcal 0.0g	マミー 74kcal 0.0g
昼食	ごはん 中華スープ 生揚げとキャベツのみそ炒め 春雨サラダ 青かつば漬け 591kcal 2.6g	菜の花ごはん すまし汁 鶏肉の西京焼き ふきと焼き豆腐の煮物 マンゴーソース杏仁豆腐 桜漬け 600kcal 3.3g	ごはん 味噌汁 豚バラと大根の煮込み もやしの錦糸サラダ 黄桃缶 646kcal 2.5g	ごはん 味噌汁 ホッケの梅しそ焼き ポテトサラダ 白桃缶 490kcal 2.8g	シーフードカレー コンソメスープ コールスローサラダ 福神漬け パイン缶 606kcal 4.8g	ごはん 味噌汁 アジの塩焼き ピーマンの桜えび炒め キウイフルーツ 468kcal 2.4g	ごはん 中華スープ 油淋鶏 オクラのツナサラダ 海苔の佃煮 540kcal 3.1g
おやつ	りんごケーキ 101kcal 0.1g	あんドーナツ 95kcal 0.1g	花祭りまんじゅう 109kcal 0.0g	たい焼き 125kcal 0.0g	紅茶ケーキ 69kcal 0.1g	セレクト	かつぱえびせん 59kcal 0.3g
夕食	ごはん 味噌汁 サバの焼き浸し レタスの海藻サラダ フルーツカクテル 596kcal 3.6g	ごはん 味噌汁 サケの利休焼 揚げナスの生姜和え 漬物 530kcal 2.7g	ごはん コンソメスープ タラのマスタード焼き ひじきのハムサラダ 赤かつば漬け 438kcal 2.7g	ごはん すまし汁 松風焼き かぶのベーコンソテー しば漬け 531kcal 3.1g	ごはん 味噌汁 サワラの香味焼き 小松菜ののり浸し つぼ漬け 457kcal 2.8g	ごはん 味噌汁 鶏肉のジンジャーソース えんどう豆のオーロラソース しその実漬け 561kcal 3.1g	ごはん すまし汁 鯖のみそ煮 かぼちゃサラダ フルーツカクテル 640kcal 2.8g
1日栄養 価合計	1720kcal 8.5g	1596kcal 9.0g	1609kcal 7.1g	1575kcal 8.7g	1550kcal 9.0g	1606kcal 7.9g	1747kcal 9.0g

* 数字はエネルギーと塩分量です。



今週の献立



	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	鮭雑炊 ジャーマンポテト ヨーグルト 417kcal 2.9g	ごはん すまし汁 ちくわと大根の炒め煮 ヨーグルト 397kcal 2.2g	ごはん 味噌汁 厚焼き卵の野菜あん ヨーグルト 349kcal 2.5g	ごはん 味噌汁 鶏肉の高菜炒め ヨーグルト 335kcal 2.3g	食パン コンソメスープ ベーコンとかぶのミルク煮 ヨーグルト 366kcal 3.0g	ごはん 味噌汁 里芋と鶏肉の煮物 ヨーグルト 347kcal 2.5g	ごはん すまし汁 信田煮 ヨーグルト 300kcal 1.8g
おやつ	キャラメルミルク 96kcal 0.1g	コーヒー牛乳 65kcal 0.2g	ミルクティー 47kcal 0.2g	カルピス 39kcal 0.0g	ココア 126kcal 0.2g	オレンジジュース 65kcal 0.0g	レモネード 30kcal 0.0g
昼食	ごはん 味噌汁 豚肉と白菜のうま煮 ごぼうサラダ ぶどう缶 514kcal 2.3g	麦飯 味噌汁 赤魚の煮付け とろろ芋 かのこ豆 459kcal 2.9g	みそラーメン ギョウザ ブロッコリーのマヨ醤油和え 洋梨缶 689kcal 2.5g	ごはん 味噌汁 ゆで豚の香味たれ にんにくの芽の炒め物 キャベツの浅漬け 504kcal 2.4g	ごはん すまし汁 牛肉のしぐれ煮 パスタサラダ ザーサイ 683kcal 3.2g	ごはん すまし汁 チキンボールの中華煮 ナスのみそ炒め 赤かっぱ漬け 471kcal 3.7g	ワカメごはん すまし汁 サバのゴマダレ セロリきんぴら 夏みかん缶 707kcal 3.2g
おやつ	シュークリーム 83kcal 0.2g	紫芋まんじゅう 105kcal 0.0g	クリームブッセ 99kcal 0.1g	三色豆蒸しパン 149kcal 0.4g	セレクト 68kcal 0.0g	サラダせんべい 68kcal 0.0g	鈴カステラ 94kcal 0.1g
夕食	ごはん すまし汁 白身魚の野菜あん アスパラのコーンサラダ ねり梅 459kcal 2.5g	ごはん すまし汁 牛焼肉 菜の花のおかか和え 白菜漬け 592kcal 3.2g	ごはん すまし汁 カレイのべっこう煮 はんぺんのたらこ和え 青かっぱ漬け 386kcal 3.7g	ごはん 味噌汁 ホッケのカレームニエル いんげんのごま和え パイン缶 490kcal 2.0g	ごはん 味噌汁 サワラの幽庵焼き ひじきの煮物 黄桃缶 563kcal 1.8g	ごはん 味噌汁 タラの生姜焼き ふきと豚バラの炒め煮 杏仁豆腐 549kcal 3.1g	ごはん コンソメスープ 和風ハンバーグ そら豆のチーズサラダ しば漬け 588kcal 4.4g
1日栄養 価合計	1569kcal 8.0g	1618kcal 8.5g	1570kcal 9.0g	1517kcal 7.1g	1847kcal 8.2g	1500kcal 9.3g	1719kcal 9.5g

* 多少の変更もあります。

* 数字はエネルギーと塩分量です。



今週の献立



	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	中華風雑炊 厚揚げの煮物 バナナ 288kcal 2.4g	ごはん 味噌汁 がんと鶏団子の煮物 ヨーグルト 407kcal 2.7g	ごはん 味噌汁 絹さやのたまご炒め ヨーグルト 393kcal 2.4g	ごはん 味噌汁 炒り鶏 ヨーグルト 370kcal 1.1g	食パン コーンスープ カリフラワーのコンソメ煮 ヨーグルト 443kcal 3.3g	ごはん 味噌汁 キャベツのカニカマソテー ヨーグルト 339kcal 2.6g	ごはん 味噌汁 豚肉の刻み昆布煮 ヨーグルト 337kcal 1.7g
おやつ	抹茶オレ 101kcal 0.1g	イチゴオレ 60kcal 0.0g	りんごジュース 65kcal 0.0g	コーヒー牛乳 65kcal 0.2g	ぶどうジュース 71kcal 0.0g	ココア 126kcal 0.2g	ミルクティー 47kcal 0.2g
昼食	ごはん 味噌汁 えびの卵とじ えんどう豆の魚肉ソーセージ炒め 桜漬け 499kcal 3.8g	キーマカレー コンソメスープ 里芋のごまサラダ 福神漬け フルーツカクテル 668kcal 3.4g	ごはん 味噌汁 豆腐ハンバーグ 大根のべっこう煮 漬物 511kcal 3.4g	きのこ和風パスタ コンソメスープ かぶのかにかまサラダ ぶどう缶 478kcal 4.6g	ごはん すまし汁 スペイン風オムレツ ひじきのバターソテー 白菜漬け 527kcal 3.1g	ごはん 中華スープ 麻婆ナス アスパラと枝豆のサラダ りんご缶 536kcal 3.8g	ごはん コンソメスープ クリームシチュー そら豆のレタスサラダ バナナ 624kcal 2.8g
おやつ	餅つき大会	チーズケーキ 58kcal 0.1g	水ようかん 115kcal 0.0g	人形焼 107kcal 0.0g	かっぱえびせん 59kcal 0.3g	黒糖まんじゅう 106kcal 0.1g	セレクト
夕食	ごはん コンソメスープ ポークチャップ 白菜のコーンサラダ 洋梨缶 648kcal 2.6g	ごはん わかめスープ えび団子の酢豚風 きゅうりの山クラゲ和え ねり梅 481kcal 3.0g	ごはん すまし汁 サケの照焼き 菜の花の辛子マヨ和え 白桃缶 565kcal 2.4g	ごはん 味噌汁 サバののつけ焼き 五目大豆煮 桜漬け 616kcal 3.9g	ごはん 味噌汁 タラの香味蒸し ズッキーニのコンビーフソテー 洋梨缶 408kcal 2.5g	ごはん すまし汁 ホッケのバター照焼き 高野豆腐の煮物 つぼ漬け 466kcal 3.1g	ごはん すまし汁 赤魚の南部焼き ふきと油揚げの土佐煮 しその実漬け 477kcal 2.6g
1日栄養 価合計	1762kcal 8.9g	1674kcal 9.2g	1649kcal 8.2g	1636kcal 9.8g	1508kcal 9.2g	1573kcal 9.8g	1561kcal 7.4g

* 多少の変更もあります。

* 数字はエネルギーと塩分量です。



こともの日

今週の献立



	4月28日(日)	4月29日(月)	4月30日(火)				
朝食	ツナと菜の花の雑炊 筑前煮 ヨーグルト 309kcal 2.6g	ごはん 味噌汁 厚焼き卵のおろしあん ヨーグルト 373kcal 2.4g	食パン トマトスープ ウインナーポトフ ヨーグルト 402kcal 3.0g				
おやつ	チョコミルク 104kcal 0.1g	カルピス 39kcal 0.0g	ぶどうジュース 71kcal 0.0g				
昼食	ごはん 味噌汁 車麩チャンプルー ぜんまいの煮物 たくあん 493kcal 3.4g	ごはん コンソメスープ 鶏肉の香草パン粉焼き もやしの豆苗サラダ 赤かっぱ漬け 553kcal 4.4g	ごはん すまし汁 アジの焼き浸し さつま芋のいとこ煮 きゅうりの浅漬け 499kcal 2.6g				
おやつ	いちごのプチケーキ 63kcal 0.1g	スイスバウム 63kcal 0.0g	セレクト				
夕食	ごはん 味噌汁 豚肉豆腐 セロリの甘酢しょうが和え ぶどう缶 543kcal 2.6g	ごはん 味噌汁 エビボールの中華炒め 生揚げ入り小松菜のお浸し みかん缶 519kcal 2.7g	ごはん すまし汁 擬製豆腐 ナス田楽 パイン缶 550kcal 2.8g				
1日栄養 価合計	1512kcal 8.8g	1547kcal 9.5g	1604kcal 8.5g				

* 多少の変更もあります。

* 数字はエネルギーと塩分量です。