



今週の献立



	4月1日(日)	4月2日(月)	4月3日(火)	4月4日(水)	4月5日(木)	4月6日(金)	4月7日(土)
朝食	食パン コンソメスープ そら豆のコンビーフソテー ヨーグルト 475kcal 1.7g	ごはん 味噌汁 がんもとかぼちゃの含め煮 ヨーグルト 387kcal 2.7g	ごはん 味噌汁 キャベツのソーセージソテー ヨーグルト 420kcal 2.3g	ごはん すまし汁 肉じゃが ヨーグルト 371kcal 1.8g	ごはん 味噌汁 車麩の卵とじ ヨーグルト 411kcal 2.0g	食パン コンソメスープ チキンボールのトマト煮 ヨーグルト 404kcal 3.2g	ごはん 味噌汁 竹輪と切昆布の煮付け ヨーグルト 299kcal 2.4g
おやつ	抹茶ミルク 65kcal 0.0g	ココア 65kcal 0.1g	カルピス 35kcal 0.0g	レモンティー 39kcal 0.0g	マミー 69kcal 0.0g	野菜ジュース 23kcal 0.3g	イチゴオレ 54kcal 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 504kcal 3.3g	ごはん すまし汁 牛肉の甘辛煮 もやしのなめ茸和え バナナ 458kcal 3.1g	ごはん すまし汁 鶏肉の甘酢煮込み ブロッコリーのピーナツ和え フルーツカクテル 470kcal 2.6g	ごはん 味噌汁 鮭のバター照焼き 枝豆とアスパラのサラダ 夏みかん缶 569kcal 2.7g	ゆかりごはん すまし汁 メンチカツ かぶのごま酢和え 黄桃缶 577kcal 3.2g	ごはん 味噌汁 鶏肉の梅しそ焼き まんぱのけんちゃん(香川県郷土料理) パイン缶 550kcal 2.7g	ごはん コンソメスープ 白身魚の玉ねぎソース レタスのシーザーサラダ つぼ漬け 585kcal 4.2g
おやつ	ホットケーキ 80kcal 0.2g	メロンブルーチェ 184kcal 0.0g	雪の宿 70kcal 0.2g	りんごケーキ 101kcal 0.1g	エクレア 64kcal 0.1g	セレクト	花祭りまんじゅう 104kcal 0.1g
夕食	ごはん すまし汁 豆腐と春雨の炒め物 里芋のゆずみそかけ パイン缶 467kcal 4.6g	ごはん 春雨スープ タラのチリソース 蒸し鶏のザーサイ和え しば漬け 452kcal 3.0g	ごはん 味噌汁 ホッケの塩焼き 蓮根のひじきサラダ しその実漬け 505kcal 2.4g	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 572kcal 4.0g	ごはん 中華スープ えびとカリフラワーの中華炒め オクラのしらす和え 青かつば漬け 471kcal 3.2g	ごはん 中華スープ サワラの中華あん セロリのキムチ和え おかか昆布 464kcal 2.9g	ごはん 味噌汁 豚肉の香味焼き 胡瓜の桜えび和え りんご缶 534kcal 2.1g
1日栄養 価合計	1591kcal 9.8g	1546kcal 8.9g	1500kcal 7.5g	1652kcal 8.6g	1592kcal 8.5g	1512kcal 9.2g	1576kcal 8.8g

* 多少の変更もあります。

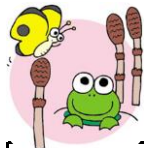
* 数字はエネルギーと塩分量です。

今週の献立



	4月8日(日)	4月9日(月)	4月10日(火)	4月11日(水)	4月12日(木)	4月13日(金)	4月14日(土)
朝食	ごはん 味噌汁 さつま揚げと小松菜の煮物 ヨーグルト 347kcal 3.0g	ごはん 味噌汁 ブロッコリーのじゃこ炒め ヨーグルト 342kcal 2.3g	ごはん 味噌汁 はんぺんのふわふわ煮 ヨーグルト 350kcal 2.4g	食パン コーンスープ デミソースオムレツ ヨーグルト 372kcal 1.6g	ごはん すまし汁 がんものおろし煮 ヨーグルト 371kcal 2.3g	ごはん すまし汁 五目炒り卵 ヨーグルト 413kcal 2.3g	ごはん 味噌汁 鶏肉と大豆の煮物 ヨーグルト 336kcal 1.9g
おやつ	牛乳 139kcal 0.2g	レモネード 27kcal 0.0g	オレンジジュース 57kcal 0.0g	ぶどうジュース 74kcal 0.0g	ミルクティー 42kcal 0.1g	りんごジュース 59kcal 0.0g	マミー 69kcal 0.0g
昼食	ごはん 中華スープ 海鮮八宝菜 いんげんのたらこ和え ぶどう缶 485kcal 2.8g	菜の花ごはん すまし汁 タラの西京焼き ふきと生揚げの煮物 フルーツ杏仁豆腐 桜漬け 645kcal 3.3g	ごはん コンソメスープ 鮭のマスタード焼き ひじきのゴマドレサラダ 黄桃缶 519kcal 2.1g	五目ごはん すまし汁 肉みそ豆腐ステーキ ポテトサラダ 白桃缶 661kcal 2.9g	ごはん 味噌汁 アジの塩焼き 大根と桜えびの炒め物 りんご缶 492kcal 2.4g	キーマカレー コンソメスープ 竹輪の海藻サラダ 洋梨缶 福神漬け 571kcal 3.2g	ごはん 中華スープ 油淋鶏 かぶの柚子ドレサラダ フルーツカクテル 540kcal 2.7g
おやつ	スイートポテト 80kcal 0.2g	抹茶まんじゅう 104kcal 0.1g	たい焼き 104kcal 0.0g	紅茶ケーキ 69kcal 0.1g	シュークリーム 96kcal 0.0g	かつぱえびせん 59kcal 0.3g	セレクト
夕食	ごはん 味噌汁 鶏肉の治部煮風 揚げナスの生姜和え 漬物 473kcal 3.1g	ごはん 味噌汁 豚バラの肉豆腐 春雨サラダ ザーサイ 598kcal 3.7g	ごはん すまし汁 松風焼き 玉ねぎのベーコンソーテー 赤かつぱ漬け 505kcal 3.0g	ごはん 味噌汁 ごぼうと豚バラの旨煮 小松菜ののり浸し しば漬け 521kcal 4.4g	ごはん 味噌汁 鶏肉のジンジャーソース オクラのツナサラダ しその実漬け 560kcal 4.1g	ごはん すまし汁 サバのみそ煮 かぼちゃのチーズサラダ たくあん 555kcal 4.1g	ごはん すまし汁 白身魚の梅肉蒸し えんどう豆のみそ炒め のり佃煮 416kcal 3.7g
1日栄養 価合計	1557kcal 9.1g	1716kcal 9.4g	1535kcal 7.5g	1697kcal 9.0g	1561kcal 8.9g	1657kcal 9.9g	1500kcal 8.4g

* 数字はエネルギーと塩分量です。



今週の献立



	4月15日(日)	4月16日(月)	4月17日(火)	4月18日(水)	4月19日(木)	4月20日(金)	4月21日(土)
朝食	ごはん すまし汁 さつま揚げと白菜の炒め煮 ヨーグルト 368kcal 2.8g	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 382kcal 1.6g	ごはん 味噌汁 鶏肉の高菜炒め ヨーグルト 317kcal 2.4g	ごはん 味噌汁 厚焼き卵の野菜あん ヨーグルト 359kcal 2.8g	ごはん 味噌汁 鶏小間と里芋の煮物 ヨーグルト 357kcal 3.1g	ごはん すまし汁 信田煮 ヨーグルト 295kcal 1.8g	ごはん 味噌汁 豚肉と切昆布の煮付け ヨーグルト 323kcal 2.3g
おやつ	キャラメルミルク 87kcal 0.1g	コーヒー牛乳 51kcal 0.1g	ココア 65kcal 0.1g	カルピス 35kcal 0.0g	オレンジジュース 57kcal 0.0g	ミルクティー 42kcal 0.1g	レモネード 27kcal 0.0g
昼食	ごはん 味噌汁 赤魚の山椒焼き 卵の花炒り 青かっぱ漬け 473kcal 3.3g	麦飯 味噌汁 サバのごまたれ とろろ芋 かのこ豆 647kcal 2.6g	きつねうどん 豆腐ハンバーグ もやしのそぼろ炒め みかん缶 587kcal 3.6g	ごはん 味噌汁 ゆで豚の香味たれ にんにくの芽の炒め物 パイン缶 519kcal 2.1g	ごはん すまし汁 牛肉のしぐれ煮 パスタサラダ キャベツの浅漬け 567kcal 2.7g	ごはん すまし汁 さんまの蒲焼き ほうれん草の菜種和え 赤かっぱ漬け 603kcal 3.2g	ワカメごはん すまし汁 太刀魚のしょうが焼き れんこん金平 キウイフルーツ 573kcal 3.4g
おやつ	紫芋まんじゅう 80kcal 0.2g	サラダせんべい 68kcal 0.0g	クリームブッセ 71kcal 0.1g	セレクト	水ようかん 65kcal 0.0g	三色豆蒸しパン 152kcal 0.3g	あんドーナツ 95kcal 0.1g
夕食	ごはん すまし汁 牛焼肉 菜の花のおかか和え 白桃缶 497kcal 2.9g	ごはん すまし汁 豚肉のべっこう煮 はんぺんのたらこマヨ和え 白菜漬け 477kcal 2.7g	ごはん 味噌汁 ホッケのカレームニエル マカロニソテー かぶの浅漬け 507kcal 2.7g	ごはん 味噌汁 サワラの幽庵焼き ひじきの煮物 ザーサイ 524kcal 3.3g	ごはん 味噌汁 赤魚の煮付け ふきと豚バラの炒め物 フルーツカクテル 554kcal 2.9g	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 杏仁豆腐 675kcal 3.7g	ごはん 味噌汁 親子煮 えんどう豆のおかか和え 白花煮豆 541kcal 3.0g
1日栄養 価合計	1529kcal 9.2g	1625kcal 7.0g	1547kcal 8.9g	1541kcal 8.3g	1600kcal 8.7g	1767kcal 9.1g	1559kcal 8.8g

* 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22日(日)	4月23日(月)	4月24日(火)	4月25日(水)	4月26日(木)	4月27日(金)	4月28日(土)
朝食	ごはん 味噌汁 がんもと肉団子の煮物 ヨーグルト 435kcal 2.3g	ごはん 味噌汁 絹さやとハムの卵とじ ヨーグルト 347kcal 2.4g	ごはん 味噌汁 炒り鶏 ヨーグルト 356kcal 1.5g	ごはん 味噌汁 さつま揚げと蓮根の炒め物 ヨーグルト 327kcal 2.2g	食パン コーンスープ ウインナーのポトフ ヨーグルト 415kcal 2.1g	ごはん 味噌汁 じゃが芋のカニカマソテー ヨーグルト 364kcal 2.5g	ごはん 味噌汁 鶏団子と大根の煮物 ヨーグルト 371kcal 1.4g
おやつ	ピーチティー 38kcal 0.0g	イチゴオレ 54kcal 0.0g	りんごジュース 59kcal 0.0g	コーヒー牛乳 51kcal 0.1g	ぶどうジュース 74kcal 0.0g	レモンティー 47kcal 0.0g	ミルクティー 42kcal 0.1g
昼食	ごはん 味噌汁 豚肉のおろしソース 胡瓜と竹輪のマヨ和え フルーツカクテル 556kcal 2.9g	ごはん すまし汁 鶏肉のきじ焼き 高野豆腐とオクラの含め煮 たくあん 553kcal 3.9g	シーフードカレー コンソメスープ コールスローサラダ パイン缶 福神漬け 629kcal 3.4g	ごはん すまし汁 太刀魚のレモン焼き アスパラのツナマリネ つぼ漬け 631kcal 3.2g	ごはん 味噌汁 タラのきのこ蒸し ひじきのベーコンバター炒め 漬物 405kcal 3.5g	ごはん すまし汁 アジフライ たけのことえび団子の煮物 黄桃缶 508kcal 2.9g	ごはん すまし汁 生揚げの豚そぼろみそ炒め えんどう豆のコーンサラダ 青かつば漬け 593kcal 3.0g
おやつ	餅つき大会	セレクト	人形焼 96kcal 0.1g	かつばえびせん 59kcal 0.3g	鈴カステラ 77kcal 0.0g	黒糖まんじゅう 104kcal 0.1g	プリン 73kcal 0.1g
夕食	ごはん 中華スープ えび団子の酢豚風 三色ナムル しその実漬け 502kcal 2.8g	ごはん すまし汁 サケの照焼き 菜の花のからし和え 白桃缶 499kcal 2.5g	ごはん 中華スープ 麻婆ナス 豆腐サラダ しば漬け 471kcal 3.9g	ごはん コンソメスープ スペイン風オムレツ ズッキーニのコンビーフソテー 白花煮豆 598kcal 3.0g	ごはん 春雨スープ 青梗菜と豚肉の中華炒め コーン入り里芋サラダ 洋梨缶 561kcal 3.4g	ごはん コンソメスープ クリームシチュー 春菊のハムサラダ 桜漬け 485kcal 3.1g	ごはん すまし汁 カレイのチーズ焼き 冬瓜の桜えびあん 杏仁豆腐 547kcal 1.6g
1日栄養 価合計	1636kcal 8.0g	1503kcal 9.0g	1611kcal 8.9g	1666kcal 8.8g	1532kcal 9.0g	1508kcal 8.6g	1626kcal 6.2g

* 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29日(日)	4月30日(月)					
朝食	ごはん 味噌汁 厚焼き卵のおろしあん ヨーグルト 364kcal 2.2g	食パン トマトスープ ウインナーのポトフ ヨーグルト 408kcal 2.6g					
おやつ	チョコミルク 139kcal 0.1g	カルピス 35kcal 0.0g					
昼食	ごはん すまし汁 韓国風焼き豚肉 セロリのサラダ たくあん 525kcal 3.6g	ごはん すまし汁 白身魚の土佐焼き さつま芋のいとこ煮 胡瓜の浅漬け 543kcal 2.4g					
おやつ	スイスロール 80kcal 0.2g	どら焼き 72kcal 0.1g					
夕食	ごはん 味噌汁 赤魚の南部焼き しらす入り菜の花の煮浸し りんご缶 461kcal 2.7g	ごはん たまご中華スープ 豚肉と白菜の中華風うま煮 バンサンスー ぶどう缶 536kcal 2.1g					
1日栄養 価合計	1552kcal 8.6g	1594kcal 7.2g					

* 多少の変更もあります。

* 数字はエネルギーと塩分量です。