

2020 年



4 月 予 定 献 立 表

	1 日 (水)	2 日 (木)	3 日 (金)	4 日 (土)	5 日 (日)	6 日 (月)	7 日 (火)
朝食	ご飯/パン 味噌汁 焼き豆腐と卵の煮物 二色和え 洋なし缶 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 ハムエッグ ふきと油揚げの煮付け バナナ 牛 乳	ご飯/パン 白菜のスープ ポイルウインナー 豆サラダ 黄桃缶 牛 乳	ご飯/パン すまし汁 いんげんの炒め煮 小松菜ともやしの和え物 バナナ 牛 乳 ㊦もずく	ご飯/パン クラムチャウダー コールスロー りんご缶 牛 乳 ㊦あさり	ご飯/パン 味噌汁 もやしのカレーソテー いんげんのマヨ和え バナナ 牛 乳	ご飯/パン すまし汁 温泉卵 がんもと野菜の煮物 洋なし缶 牛 乳
昼食	※選択食 ◎ナポリタン ◎ご飯・鯖のムニエル 野菜スープ 南瓜のミルク煮 じゃこサラダ ダイスゼリー (りんご) ㊦じゃこ	ご飯 冬瓜のスープ 麻婆茄子 ピーマンの炒め物 胡瓜のもろみ和え カットマンゴー	ご飯 とろろ昆布汁 白身魚のみぞれ煮 青梗菜と舞茸のソテー ポテトサラダ 繊維ゼリー	※選択食 ◎ご飯 ◎黒糖パン コーンポタージュ グリルチキン ラタトゥイユ トマトとレタスのサラダ 洋なし缶	※選択食 ◎ラーメン ◎ご飯・卵のスープ・豚肉ときのこの炒め物 揚げしゅうまい 木耳の中華和え オレンジ	しめじご飯 すまし汁 鯖の照り焼き 金平ごぼう 青梗菜のお浸し フルーツ入りヨーグルト	ご飯 ワントンスープ 回鍋肉 竹の子とふきの煮物 春雨の和え物 杏仁豆腐 ㊦ワントン
夕食	ご飯 すまし汁 焼き鳥風 たらこと野菜のソテー 大根とツナのサラダ オレンジ	ご飯 けんちん汁 鰯のから揚げ 野菜つみれの煮物 ほうれん草の胡麻和え ヨーグルト	ご飯 味噌汁 豚肉の三色巻き かぶと椎茸の含め煮 かまぼこと菜の花のお浸し カットパイ	ご飯 味噌汁 蒸し鯖の野菜あん 揚げだし豆腐 ブロッコリーのおかか和え ぶどうジュース	ご飯 すまし汁 千草焼き ちくわと大根の煮付け 青菜のわさび和え うぐいす豆	ご飯 コンソメスープ ハンバーグ さつま芋のレモン煮 チキンサラダ いちご	ご飯 かきたま汁 鯖の味噌煮 揚げ茄子 春菊の胡麻和え ジョア
エネルギー (kcal)	2207	2202	2211	2331	2190	2350	2276
たんぱく質 (g)	80.4	82.8	81.9	81.1	82.8	84.5	83.3
脂質 (g)	61.8	59.3	63.6	58.8	56.4	65.2	64.1

	8 日 (水)	9 日 (木)	10 日 (金)	11 日 (土)	12 日 (日)	13 日 (月)	14 日 (火)
朝食	ご飯/パン ポークビーンズ シーザーサラダ 黄桃缶 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 卵焼き さつま揚げの炒め物 バナナ 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 豆腐野菜ハンバーグ ほうれん草とささみの和え物 バナナ 牛 乳	ご飯/パン 野菜スープ スクランブルエッグ 青梗菜のクリーム煮 洋なし缶 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 はんぺんと椎茸の煮付け ツナとわかめの和え物 バナナ 牛 乳	ご飯/パン 鶏肉のスープ ウインナーのケチャップ炒め 和風サラダ 黄桃缶 牛 乳	ご飯/パン すまし汁 鯖の西京焼き 小松菜の胡麻和え バナナ 牛 乳
昼食	※選択食 ◎きつねうどん ◎ご飯・すまし汁・鯖の和風ステーキ 里芋のいかの煮物 胡瓜のゆかり和え キウイ ㊦いか	ご飯 カリフラワーのスープ 鯖のクリームソース マッシュポテト コーンサラダ りんご缶	ご飯 すまし汁 親子煮 野菜の金平 ちくわのサラダ いちご	ご飯 味噌汁 鰯の南蛮漬け 南瓜のいとし煮 春菊の白和え ミックスフルーツ	※選択食 ◎和風きのこパスタ ◎ご飯・ポークソテー・オニオンソース ごぼうスープ スペイン風オムレツ グリーンサラダ ヤクルト	ご飯 かきたま汁 鯖のムニエル ひじきの炒り煮 ほうれん草の辛子和え いちご	シーフードカレー オクラのスープ スイートポテト風 野菜サラダ はちみつヨーグルト ㊦えび・いか・あさり
夕食	ご飯 ザーサイスープ 油淋鶏 にんじんしりしり 青菜のおかか和え ダイスゼリー (ぶどう)	※選択食 ご飯 すまし汁 ◎豚肉の生姜焼き ◎鯖のちゃんちゃん焼き かぶと厚揚げの炊き合わせ マカロニサラダ カットパイ	ご飯 きのこのスープ 白身魚の黄金焼き 小松菜とウインナーのソテー トマトのサラダ ヨーグルト	ピビンパ 春雨スープ 冬瓜の含め煮 豆腐サラダ 繊維ゼリー ㊦かにかま	ご飯 とろろ汁 鰯の煮付け 蒸し茄子の肉味噌かけ 三色野菜の和え物 オレンジ	ご飯 味噌汁 鶏肉のバーベキュー風 もやしの中華炒め いんげんの胡麻ドレッシング ダイスゼリー (りんご)	ご飯 味噌汁 豚肉の香味焼き ぜんまいの炒め煮 花野菜サラダ キウイ
エネルギー (kcal)	2110	2281	2164	2326	2120	2130	2286
たんぱく質 (g)	82.5	80.5	83.1	81.2	83.2	81	82.2
脂質 (g)	61.8	63.7	61.1	63.4	53.1	60	65.7

	15 日 (水)	16 日 (木)	17 日 (金)	18 日 (土)	19 日 (日)	20 日 (月)	21 日 (火)
朝食	ご飯/パン チキンボールのコンソメ煮 トマトと胡瓜のサラダ 洋なし缶 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 ふくさ焼き かぶの煮付け バナナ 牛 乳	ご飯/パン ポトフ ミモザサラダ 黄桃缶 牛 乳	ご飯/パン すまし汁 五目豆腐揚げの煮物 白菜のかにかまあんかけ バナナ 牛 乳 ㊦かにかま・もずく	ご飯/パン ポテトのスープ オムレツ チーズ入りサラダ バナナ 牛 乳	ご飯/パン すまし汁 高野豆腐と野菜の煮物 ブロッコリーのマヨ和え 黄桃缶 牛 乳	ご飯/パン 椎茸のスープ ウインナーとキャベツのソテー アスパラと大根の和え物 バナナ 牛 乳
昼食	※選択食 ◎オムそば ◎ご飯・鶏肉の照り焼き わかめスープ 春巻き 大根サラダ カットマンゴー	ご飯 野菜スープ 白身魚のチーズ焼き ほうれん草のバター炒め パンクインサラダ りんご缶	ご飯 すまし汁 松風焼き 大根のおかか煮 青菜のツナ和え ダイスゼリー (みかん)	ご飯 オニオンスープ 豚肉のオーロラソース もやしのソテー ちくわと野菜のサラダ フルーツ入りヨーグルト	※選択食 ◎胡麻味噌きしめん ◎ご飯・味噌汁・赤魚の煮付け 竹の子の煮物 いんげんの昆布和え オレンジ トチョコレートケーキ 誕生日会♪	ご飯 冬瓜のスープ 八宝菜 茄子のおろし煮 春雨の酢の物 りんご缶 ㊦えび	ご飯 味噌汁 鯖の南蛮タルタルソース かぶのそぼろ煮 もやしの和え物 ダイスゼリー (ぶどう)
夕食	ご飯 すまし汁 鯖の南部焼き 炒り鶏 菜の花のお浸し いちごゼリー	ご飯 中華風コーンスープ 煮豚 鶏肉のしぎ焼き 帆立と胡瓜の酢の物の むヨーグルト ㊦帆立	ご飯 赤だし さんまの蒲焼き れん根と豚肉の炒り煮 奴豆腐オクラ添え カットパイ	鯖ちらし 味噌汁 生椎茸の肉詰め ほうれん草の胡麻和え 洋なし缶	ご飯 田舎風ミネストローネ タンディーチキン ピーマンとツナの炒め物 春菊のお浸し 繊維ゼリー	ご飯 味噌汁 鰯の照り焼き 肉じゃが 菜の花の辛子和え ジョア	ご飯 すまし汁 鶏肉の味噌焼き 青菜とコーンのソテー わかめサラダ 金時豆 ㊦じゃこ
エネルギー (kcal)	2176	2177	2258	2219	2162	2265	2152
たんぱく質 (g)	81.6	82.4	82.8	82.8	80.6	85.7	81.7
脂質 (g)	60.8	58.4	63.4	61.1	61.9	57.1	59.9

	22 日 (水)	23 日 (木)	24 日 (金)	25 日 (土)	26 日 (日)	27 日 (月)	28 日 (火)
朝食	ご飯/パン 味噌汁 チキンオムレツ 白菜の和え物 みかん缶 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 えのき豚 ツナとオクラの和え物 バナナ 牛 乳	ご飯/パン クリームシチュー さっぱりサラダ 黄桃缶 牛 乳	ご飯/パン すまし汁 ベーコン巻きエッグ 白菜の炒め物 バナナ 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 大根とさつま揚げの煮物 キャベツの柚子和え 納豆/りんご缶 牛 乳	ご飯/パン 野菜スープ チーズオムレツ ツナサラダ バナナ 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 ウインナーといんげんの炒め物 小松菜の和え物 バナナ 牛 乳
昼食	※選択食 ◎ポロネーゼ ◎ご飯・煮込みハンバーグ カリフラワーのスープ フライドポテト 海老サラダ ヨーグルト ㊦えび	ご飯 ビーフンスープ 鶏肉のカシューナッツ炒め 豆腐しゅうまい 青菜と木耳の和え物 カットマンゴー	ご飯 味噌汁 鯖の塩焼き 厚揚げの生姜煮 青菜の胡麻和え オレンジ	ご飯 味噌汁 鶏肉の和風焼き 里芋煮 胡瓜としらすの酢の物の 繊維ゼリー ㊦しらす	※選択食 ◎青椒肉絲麺 ◎ご飯・青椒肉絲 青梗菜のスープ 茄子の田楽 アスパラのサラダ メロン	ご飯 すまし汁 白身魚の野菜あんかけ 南瓜のそぼろ煮 ほうれん草の白和え パパロア ㊦もずく	ご飯 卵のスープ 家常豆腐 つみれと竹の子の煮物 めかぶ和え 杏仁豆腐
夕食	ご飯 沢煮碗 鯖の香味蒸し 切干大根 即席漬け ミックスフルーツ	※選択食 菜飯 味噌汁 ◎ほうれん草のキッシュ ◎えびかつ 五目金平 冷やしトマト ダイスゼリー (梨) ㊦えび	焼き肉丼 わかめスープ ふきの土佐煮 中華サラダ ヤクルト	ご飯 ほうれん草のスープ 鯖のトマトガーリックソース かぶと豚肉のさっと煮 パスタサラダ カットパイ	ご飯 すまし汁 鱈の煮付け もやしと豆腐のソテー いんげんの和え物 フルーツ入りヨーグルト	ご飯 味噌汁 豚肉のカレー焼き 春雨と海老の炒め物 大豆と千切り野菜のサラダ 洋なし缶 ㊦えび	ご飯 コンソメスープ 鯖のコーンクリーム焼き さつま芋の甘煮 セロリのサラダ キウイ
エネルギー (kcal)	2208	2253	2287	2194	2124	2259	2263
たんぱく質 (g)	84	82.5	85.8	81.7	83.4	81.1	81.6
脂質 (g)	60.2	61.9	63.7	61.9	62.9	62.6	63.3

	29 日 (水)	30 日 (木)
朝食	ご飯/パン 小松菜のスープ ミートボール ほうれん草のサラダ りんご缶 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 ほうれん草入り炒り卵 魚河岸揚げの含め煮 バナナ 牛 乳
昼食	※選択食 ◎五目にゆう麺 ◎ご飯・すまし汁・鯖の生姜煮 ちくわの磯部揚げ 春菊の辛子和え ヤクルト	ご飯 ポタージュ 豚肉のにんにくソース アスパラとベーコンのソテー 胡麻ドレサラダ ミックスフルーツ
夕食	ご飯 なめこ汁 鶏肉のさっぱり煮 れん根の金平 キャベツの昆布和え カットマンゴー	ご飯 すまし汁 鯖のチリソースかけ かぶの柚子炊き 青菜のナムル ダイスゼリー (ぶどう)
エネルギー (kcal)	2213	2187
たんぱく質 (g)	80.1	82.3
脂質 (g)	65.1	58.9

【4月の予定】
19 日 (日) 誕生日会
問食にケーキを提供します。どうぞお楽しみに♪

【選択食】
9 日 (木) 夕食
(A) 豚肉の生姜焼き
(B) 鯖のちゃんちゃん焼き

23 日 (木) 夕食
(A) ほうれん草のキッシュ
(B) えびかつ
※選択食の入力はお早めに！

4 月の検食当番は「のぞみユニット」です。

栄養素の働き～たんぱく質の基礎知識～

たんぱく質は三大栄養素の一つで、主に細胞の材料として使われ、人体の構成成分になります。人体は約60兆個の細胞からできており、つねに新しい細胞に作り替えられています。

人体のたんぱく質を構成するアミノ酸は20種類あります。これらをバランス良く補給するためにはいろいろな食品をまんべんなく食べることが大切です。

また、たんぱく質は1gあたり4kcalのエネルギー源にもなります。摂取した、たんぱく質が体内で有効利用されるためには、ビタミンB6の助けを借りることが必要です。

たんぱく質が多く含まれる食品：肉類、魚介類、卵、大豆、大豆製品、乳製品

不足すると体力低下、思考力低下、免疫力低下、貧血など体全体の機能低下の原因となります。

摂りすぎると腎臓の負担増加となり、将来の腎臓疾患の原因となりこともあります。

4 月 平均	エネルギー (kcal)	2216
	たんぱく質 (g)	82.4
	脂 質 (g)	61.4