



4 月 予 定 献 立 表

	1日 (木)	2日 (金)	3日 (土)	4日 (日)	5日 (月)	6日 (火)	7日 (水)
朝食	ご飯/パン 味噌汁 卵焼き 小松菜ともやしの胡麻和え バナナ 牛 乳	ご飯/パン かき玉スープ ポイルウインナー セロリのサラダ 黄桃缶 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 いんげんの炒め煮 菜の花の辛子和え バナナ 牛 乳	ご飯/パン なめこ汁 温泉卵 里芋の含め煮 みかん缶 牛 乳	ご飯/パン すまし汁 えのき豚 二色和え バナナ 牛 乳	ご飯/パン ポークビーンズ じゃこサラダ 洋なし缶 牛 乳 ⑦じゃこ	ご飯/パン 味噌汁 ちくわと野菜の炒め煮 いんげんの胡麻和え バナナ 牛 乳
昼食	ポークカレー コンソメスープ アスパラとベーコンのソテー トマトとレタスのサラダ ヨーグルト	ご飯 味噌汁 鮭のみぞれ煮 青梗菜と舞茸の炒め物 めかふ和え 繊維ゼリー (りんご)	※選択食 ◎ご飯 ◎ぶどうパン コーンポタージュ グリルチキン ラタトゥイユ シーザーサラダ 洋なし缶	※選択食 ◎焼きうどん ◎ご飯・赤魚の照り焼き すまし汁 ちくわの磯部揚げ 胡瓜のゆかり和え いちご	ご飯 中華風スープ チキン南蛮タルタルソース 南瓜と切り昆布の煮物 春雨の和え物 カットマンゴー	ご飯 にら玉スープ 鮭の塩焼き 揚げ茄子 小松菜の和え物 のむヨーグルト	※選択食 ◎トマトクリームパスタ ◎ご飯・きのこのキッシュ ほうれん草のスープ チキンナゲット コールスローサラダ いちごゼリー
夕食	ご飯 すまし汁 鰯の漬け焼き ふきの炒り煮 キャベツのマヨ和え 金時豆	ご飯 ビーフンスープ 回鍋肉 かぶの海老そぼろあん 青菜のナムル オレンジ ⑦海老	ご飯 すまし汁 鰯のたらこ焼き 豆腐揚げの煮付け ブロッコリーのおかか和え ぶどうジュース	ご飯 野菜スープ 煮込みハンバーグ 青菜のソテー コーンサラダ フルーツ入りヨーグルト	かやくご飯 味噌汁 鰯の煮付け 金平ごぼう 春菊の白和え りんご缶	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜炒め かぶと椎茸の含め煮 ポテトサラダ キウイフルーツ	ご飯 ザーサイスープ 鰯の炒め物 ビーフンの炒め物 中華風和え物 カットパイ
エネルギー (kcal)	2241	2179	2246	2218	2294	2174	2206
たんぱく質 (g)	81	82.4	81.5	85.9	81.4	83.2	80.1
脂質 (g)	61.7	60.4	57.3	62.3	60.3	60.1	67.3
	8日 (木)	9日 (金)	10日 (土)	11日 (日)	12日 (月)	13日 (火)	14日 (水)
朝食	ご飯/パン オニオンスープ チーズオムレツ グリーンサラダ バナナ 牛 乳	ご飯/パン すまし汁 豆腐ハンバーグ ほうれん草とささみの和え物 黄桃缶 牛 乳 ⑦豆腐ハンバーグ	ご飯/パン 味噌汁 ハムエッグ ふきの甘辛煮 バナナ 牛 乳	ご飯/パン かき玉汁 ウインナーといんげんの炒め物 青菜のわさび和え りんご缶 牛 乳	ご飯/パン チキンボールのケチャップ煮 ハムサラダ 黄桃缶 牛 乳	ご飯/パン すまし汁 チキンオムレツ 青菜のツナ和え バナナ 牛 乳	ご飯/パン 赤だし 高野豆腐の煮物 大根の炒め煮 バナナ 牛 乳
昼食	麦ご飯 とろろ昆布汁 鯖の南部焼き 肉じゃがが 即席漬け オレンジ	ご飯 味噌汁 親子煮 野菜の金平 ツナと花野菜のサラダ バナナ	ご飯 すまし汁 鰯の南蛮漬け 厚揚げの炒め煮 青梗菜のお浸し 洋なし缶	※選択食 ◎醤油ラーメン ◎ご飯・中華スープ・焼き肉風 しゅうまい 木耳の中華和え オレンジ	ご飯 すまし汁 鯖の味噌煮 ひじきの炒り煮 菜の花和え いちご	ご飯 わかめスープ 麻婆豆腐 春巻き パンパンジー 繊維ゼリー (マンゴー) ⑦春巻き	※選択食 ◎五目にゆう麺 ◎ご飯・すまし汁・鰯の黄金焼き 里芋の煮物 青菜のおかか和え ジョア
夕食	※選択食 ご飯 味噌汁 ◎豚肉の香味焼き ◎海老フライ 焼き豆腐の生姜煮 春菊の和え物 ヨーグルト ⑦海老	ご飯 きのこのスープ 鰯のムニエル 小松菜とウインナーのソテー トマトのサラダ 繊維ゼリー (りんご)	ピピンパ 春雨スープ 冬瓜の含め煮 チョコレギサラダ 杏仁豆腐 ⑦かにかま	ご飯 とろろ汁 鰯の和風ステーキ 蒸し茄子の肉味噌かけ キャベツの和え物 ぶどう缶	ご飯 青菜のスープ 鶏肉のピリ辛焼き 豆腐と卵のソテー 大根サラダ ヨーグルト	ご飯 コンソメスープ 白身魚のフライ さつまいものレモン煮 海老サラダ キウイフルーツ ⑦海老	ご飯 味噌汁 豚肉の三色巻き 茄子のおろし煮 マカロニサラダ ミックスフルーツ
エネルギー (kcal)	2151	2199	2177	2125	2137	2280	2254
たんぱく質 (g)	81.7	83.7	81.2	84.3	81.5	81.4	82.7
脂質 (g)	60.5	62.1	58.4	55.6	60.3	59.5	61.6
	15日 (木)	16日 (金)	17日 (土)	18日 (日)	19日 (月)	20日 (火)	21日 (水)
朝食	ご飯/パン 椎茸のスープ ウインナーのソテー 卵サラダ 洋なし缶 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 がんと野菜の煮物 ほうれん草の胡麻和え りんご缶 牛 乳	ご飯/パン すまし汁 鰯の西京焼き いんげんの昆布和え バナナ 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 さつまいもの炒め物 ふきの土佐煮 バナナ 牛 乳	ご飯/パン トマトスープ スクランブルエッグ アスパラのサラダ りんご缶 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 肉詰めいなりの煮物 菜の花のお浸し バナナ 牛 乳	ご飯/パン すまし汁 五目厚焼き卵 ほうれん草の煮浸し バナナ 牛 乳
昼食	ご飯 鶏肉スープ タンダーチキン 青菜とコーンのソテー 豆サラダ カットマンゴー	ご飯 ワンタンスープ 鰯のチリソースかけ 青梗菜とささみの中華煮 春雨の酢の物 カットパイ	ご飯 卵のスープ 鰯の和風揚げ煮 れんこんの金平 ちくわと野菜のサラダ ぶどう缶	※選択食 ◎和風きのこパスタ ◎ご飯・豚肉ときのこのソテー ポタージュ ほうれん草のバター炒め チーズ入りサラダ 洋なし缶 ⑦誕生日ケーキ	ご飯 すまし汁 鮭のちゃんちゃん焼き 茄子の揚げ浸し 白菜の和え物 ヨーグルト	ご飯 かきたま汁 牛肉の山椒焼き ピーマンとツナの炒め物 パンパンジー キウイフルーツ	※選択食 ◎タンメン ◎ご飯・中華スープ・肉野菜炒め 揚げ餃子 胡瓜とザーサイの和え物 杏仁豆腐 ⑦海老
夕食	ご飯 すまし汁 鰯の照り焼き かぶのそぼろ煮 春菊の辛子和え ぶどうゼリー	ご飯 カリフラワーのスープ 豚肉のんにくソース アスパラのバター炒め ベーコンサラダ オレンジ	鮭ちらし 味噌汁 南瓜のいとこ煮 青菜の柚子浸し プリン	ご飯 すまし汁 かじきの生姜焼き ツナじゃが 胡瓜のもろみ和え 野菜ジュース	ご飯 冬瓜のスープ 鶏肉のさっぱり煮 春雨のソテー 中華風サラダ カットマンゴー	ご飯 コンソメスープ 白身魚のチーズ焼き チリコンカン風 しその実和え 繊維ゼリー (もも)	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き ブロッコリーの炒め物 レタスの香味サラダ いちご
エネルギー (kcal)	2166	2241	2209	2298	2154	2160	2160
たんぱく質 (g)	82.6	81	83.3	82.5	81.5	83.8	81.7
脂質 (g)	64.3	62	56.9	56.4	58.1	61.2	62.8
	22日 (木)	23日 (金)	24日 (土)	25日 (日)	26日 (月)	27日 (火)	28日 (水)
朝食	ご飯/パン とろろ昆布汁 炒り豆腐 ツナとオクラの和え物 黄桃缶 牛 乳	ご飯/パン 椎茸のスープ ウインナーのケチャップ炒め チキンサラダ バナナ 牛 乳	ご飯/パン チキンボール煮 和風サラダ バナナ 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 大根とさつまいもの煮物 春菊の胡麻和え 納豆/りんご缶 牛 乳	ご飯/パン すまし汁 焼き豆腐の煮物 菜種和え バナナ 牛 乳 ⑦もずく	ご飯/パン 白菜のミルクスープ オムレツ 大根とツナのサラダ バナナ 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 豚肉とキャベツの炒め物 小松菜の胡麻和え 黄桃缶 牛 乳
昼食	ご飯 にら玉スープ 肉団子の甘酢あん かぶの柚子炊き 野菜のナムル カットパイ	ご飯 味噌汁 鰯の和風蒸しあん 厚揚げの生姜煮 青菜とかまぼこの和え物 オレンジ	ご飯 すまし汁 鶏肉の味噌焼き 里芋煮 小松菜の白和え いちご牛乳	※選択食 ◎きのこそば ◎ご飯・すまし汁・鰯の煮付け かにの三杯酢 ぶどう缶 ⑦かにかま	ご飯 オニオンスープ 鯖のカレムニエル 小松菜とエリンギのソテー フレンチサラダ フルーツ入りヨーグルト	ご飯 青菜のスープ 豚肉の細切り炒め 野菜つみれの煮物 中華サラダ カットマンゴー	※選択食 ◎ポロネーゼ ◎ご飯・チキンソテー きのこのスープ 南瓜のグラッセ サラミサラダ 繊維ゼリー (りんご)
夕食	※選択食 ご飯 野菜スープ ◎鰯のクリームソース ◎豚ヒレ肉のステーキ キャベツのソテー いんげんの胡麻ドレッシング ヨーグルト	ご飯 大根のスープ かにたま風 もやしの中華炒め 胡瓜のマヨ和え はちみつレモンゼリー ⑦かに	ひじきご飯 味噌汁 鰯の竜田揚げ 茄子のしぎ焼き ブロッコリーの和え物 ミックスフルーツ	ご飯 オクラのスープ ポークチャップ マッシュポテト 角切りサラダ 青りんごゼリー	ご飯 味噌汁 鶏肉のから揚げ かぶのスープ煮 ひじき和え 洋なし缶 ⑦海老	ご飯 味噌汁 鮭のきのこソース 大学芋 菜の花の和え物 オレンジ	ご飯 すまし汁 鰯の黄金焼き 切干大根 ほうれん草の辛子和え メロン
エネルギー (kcal)	2163	2165	2269	2187	2224	2164	2215
たんぱく質 (g)	83	83.9	81.9	82.4	82.1	84.1	81.8
脂質 (g)	60.4	61.3	62	63	65	51.6	62.8
	29日 (木)	30日 (金)	【4月の予定】		穀類・いも類の栄養の特徴		
朝食	ご飯/パン クリームシチュー トマトと胡瓜のサラダ バナナ 牛 乳	ご飯/パン 赤だし 卵と青菜の炒め物 茄子の含め煮 りんご缶 牛 乳	18日 (日) 誕生日会 間食にケーキを提供します。どうぞお楽しみに♪		<p>穀類、いも類の主成分は炭水化物で、エネルギーの供給源として重要な役割をしています。そのほか、たんぱく質やビタミン類、カルシウムなども含まれます。</p> <p>米や麦などは、ぬか層や表皮、胚芽などにビタミンやミネラルが多いため、精白・精製されるほど、ビタミンやミネラルは失われます。</p> <p>いも類に含まれているビタミンCは、でんぷんで守られているので、加熱調理しても損失が少ないのが特徴です。</p> <p>※お米の選び方※ 米は精白すると劣化が急速に進むため、精白日の新しいものを選ぶと良いでしょう。おいしく食べられる目安は、精白後、夏場で2〜3週間、冬で2か月程度とされます。</p> <p>※お米の保存方法※ お米を常温で保存するのであれば、比較的涼しい場所で日光があたらないところに置いておくのがベストです。冷蔵庫で保存する場合は野菜室がおすすめです。</p>		
昼食	ご飯 すまし汁 白身魚の野菜あんかけ 煮奴 いんげんのくるみと和え キウイフルーツ	ハヤシライス ごぼうスープ ピーマンのソテー ハムと卵のサラダ ヨーグルト	【選択食】 8日 (木) 夕食 (A) 豚肉の香味焼き (B) 海老フライ				
夕食	ご飯 ザーサイスープ 焼き肉 春雨と海老の炒め物 海藻サラダ ジョア ⑦海老	ご飯 すまし汁 かじきの葱味噌焼き 炒り鶏 白菜のお浸し ミックスフルーツ	22日 (木) 夕食 (A) 鰯のクリームソース (B) 豚ヒレ肉のステーキ ※選択食の入力は早め！				
エネルギー (kcal)	2247	2229	4月の検査当番は「ひかりユニット」です。				
たんぱく質 (g)	82.1	81					
脂質 (g)	60.6	58.5					
				4月平均	エネルギー (kcal)	2204	
					たんぱく質 (g)	82.4	
					脂質 (g)	60.5	



穀類・いも類の栄養の特徴

穀類、いも類の主成分は炭水化物で、エネルギーの供給源として重要な役割をしています。そのほか、たんぱく質やビタミン類、カルシウムなども含まれます。

米や麦などは、ぬか層や表皮、胚芽などにビタミンやミネラルが多いため、精白・精製されるほど、ビタミンやミネラルは失われます。

いも類に含まれているビタミンCは、でんぷんで守られているので、加熱調理しても損失が少ないのが特徴です。

※お米の選び方※
米は精白すると劣化が急速に進むため、精白日の新しいものを選ぶと良いでしょう。おいしく食べられる目安は、精白後、夏場で2〜3週間、冬で2か月程度とされます。

※お米の保存方法※
お米を常温で保存するのであれば、比較的涼しい場所で日光があたらないところに置いておくのがベストです。冷蔵庫で保存する場合は野菜室がおすすめです。

