



4 月 予 定 献 立 表 (常食)

	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	6日(日)	7日(月)
朝食	ご飯/パン 海老と野菜の卵とじ たいみそ カットマンゴー 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 スクランブルエッグ バナナ 牛乳	ご飯/パン 厚揚げのおろし煮 たいみそ みかん缶 牛乳	ご飯/パン 高野豆腐と野菜の炊き合わせ 梅ひしお バナナ 牛乳	ご飯/パン 豆腐のかに野菜あん 梅ひしお フルーツミックス缶 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 オムレツ カットマンゴー 牛乳	ご飯/パン すまし汁 かにと高野の卵とじ バナナ 牛乳
昼食	ご飯 味噌汁 豚肉のやし炒め 厚揚げと茄子の煮物 小松菜とえのきの和え物	ご飯 鰯の西京焼き 豆腐チャンプル ほうれん草の柚子ぼん酢	ご飯 すきやきコロッケと帆立フライ 金平ごぼう いんげんと魚肉ソーセージのサラダ 小袋ごまクリーミードレッシング	焼きうどん 里芋とツナの煮物 白菜の土佐酢和え ヨーグルト	ご飯 鰯の梅しそフライ 切干大根の煮物 小松菜のナムル	ご飯 鰯のマヨネーズ焼き れん根の炒り煮 カリフラワーの梅風味 オレンジゼリー	ご飯 ほきのみぞれかけ 昆布の炒め煮 ブロッコリーサラダ 小袋マヨネーズ
夕食	ご飯 豆腐のふわふわ揚げ 南瓜の煮物 ブロッコリーのツナ和え ヨーグルト	ご飯 鶏肉の炒り煮 白菜と湯葉の煮浸し きのこのおろし和え きなマンジェ	ご飯 赤魚の照り焼き 里芋の味噌そぼろ煮 青梗菜和え いちごゼリー	ご飯 鯖の塩焼き くずし豆腐の味噌煮 小松菜のおかか和え オレンジゼリー	ご飯 豚肉と野菜の煮物 厚揚げのみぞれ煮 いんげんとえのきのわかめ和え ピーチゼリー	ご飯 豆腐グラタン 鶏肉と大根煮 キャベツの錦糸和え グレープゼリー	ご飯 豚肉と豆腐の旨煮 れん根の炒め煮 もやしナムル プリン
エネルギー (kcal)	2158	2067	2169	1971	2094	2055	2163
たんぱく質 (g)	79.4	80.3	76.5	79.5	78.6	78.8	80.2
脂質 (g)	60.5	52.1	50.7	56.1	50.8	42	56.9
	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)	13日(日)	14日(月)
朝食	ご飯/パン 肉団子のスープ煮 ふりかけ フルーツミックス缶 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 オムレツクリームソース バナナ 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 厚揚げと野菜の煮物 カットマンゴー 牛乳	ご飯/パン ツナと野菜の洋風煮 梅ひしお フルーツミックス缶 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 だし巻き卵と南瓜煮 カットマンゴー 牛乳	ご飯/パン チキンポトフ たいみそ カットパン 牛乳	ご飯/パン 豆腐のかに野菜あん 梅ひしお フルーツミックス缶 牛乳
昼食	ご飯 味噌汁 鶏肉のマスタード焼き 里芋の煮ころがし ほうれん草の錦糸和え	ご飯 鶏肉のから揚げ 豆腐とひじきの炒り煮 白菜とほうれん草の和え物	ご飯 ポークカレー ビーンズサラダ 小袋サウザンドレッシング ヨーグルト	ご飯 ほきの南蛮漬け カリフラワーと海老のホワイトソース しろ菜と湯葉のお浸し ピーチゼリー	つけ麺 つけ麺だれ 大豆五目煮 白菜の生姜和え プリン	ご飯 魚の磯辺揚げ れん根の甘辛煮 春雨の酢の物	ご飯 白身魚のムニエル ポテトのホワイトソース 白菜と湯葉の生姜風味
夕食	ご飯 友禅豆腐 ひじきの炒り煮 しろ菜和え ココアムース	ご飯 赤魚の塩麹焼き 厚揚げの味噌煮 大根とかにの酢の物 青りんごゼリー	ご飯 干草焼き ごぼうとピーマンの金平 しろ菜とちくわのごま酢和え お米のムース	ご飯 豚肉の味噌炒め 冬瓜とツナの中華風煮 青梗菜和え いちごゼリー	ご飯 かれの煮付け 豆腐の味噌煮 ポテトサラダ 小袋マヨネーズ バナナムース	ご飯 鶏団子の味噌煮 ほうれん草ともやしのソテー 大根のツナ和え オレンジゼリー	ご飯 鶏肉と揚げの旨煮 茄子とピーマンの味噌炒め キャベツのツナ和え ピーチゼリー
エネルギー (kcal)	2129	2161	2183	2017	2024	2095	2015
たんぱく質 (g)	79	81.2	80	79.9	83.9	74	81.8
脂質 (g)	55.2	52	60.3	41.1	54.1	44.1	48.7
	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)	20日(日)	21日(月)
朝食	ご飯/パン 味噌汁 厚揚げのおろし煮 バナナ 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 だし巻き卵と野菜煮 カットマンゴー 牛乳	ご飯/パン スクランブルエッグ たいみそ 洋なし缶 牛乳	ご飯/パン 和風豆腐海老チャンプル ふりかけ カットマンゴー 牛乳	ご飯/パン すまし汁 高野豆腐と野菜の炊き合わせ バナナ 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 オムレツ カットパン 牛乳	ご飯/パン 豆腐チャンプル ふりかけ カットマンゴー 牛乳
昼食	ご飯 中華風卵焼き 南瓜の煮物 キャベツとソーセージのサラダ 小袋マヨネーズ	ご飯 クリームシチュー マカロニケチャップ煮 ミモザサラダ 小袋ごまクリーミードレッシング	つけうどん(きつね) めんつゆ 豆腐と海老のくずし煮 いんげんの胡麻和え ヨーグルト	ご飯 味噌汁 メンチカツと帆立フライ 小袋ウスターソース ごぼうの甘辛炒め 小松菜の柚子風味	ご飯 鶏肉の和風煮 ほうれん草とかまぼこの煮浸し 冷奴 小袋醤油	ご飯 鰯の味噌マヨ焼き ポテトのトマト煮 ブロッコリーのしらす和え	ご飯 味噌汁 赤魚の煮付け 海老とれん根の炒め煮 もやしのナムル
夕食	ご飯 鰯のきのこあん ひじきの炒り煮 ほうれん草の菜種和え ごまプリン	ご飯 鰯の照り焼き 一口がんもの煮物 パンサンデー ヨーグルト	<麺禁>赤魚の照り焼き 肉野菜炒め しろ菜と揚げの煮浸し れん根の酢の物 たまご豆腐	ご飯 ほきの中華あん 揚げとじゃが芋の煮物 ほうれん草の菜種和え とけないアイス	ご飯 鯖の香味焼き さつま芋のホワイトソース もやしの辛子和え グレープゼリー	ご飯 鶏肉の中華炒め 豆腐のあんかけ 小松菜の生姜和え きなマンジェ	ご飯 油淋鶏 南瓜の煮物 いんげんの胡麻風味 青りんごゼリー
エネルギー (kcal)	2157	2190	1957	2073	2159	2062	2051
たんぱく質 (g)	85.2	81.2	81.7	81	81.8	78	80.7
脂質 (g)	58.8	57.6	54.7	49.3	55.8	51.7	47.3
	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)	27日(日)	28日(月)
朝食	ご飯/パン 味噌汁 だし巻き卵と野菜煮 カットパン 牛乳	ご飯/パン 高野豆腐と野菜の炊き合わせ 梅ひしお バナナ 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 オムレツ カットマンゴー 牛乳	ご飯/パン 厚揚げのおろし煮 たいみそ みかん缶 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 スクランブルエッグ バナナ 牛乳	ご飯/パン 豆腐の海老野菜あん 梅ひしお フルーツミックス缶 牛乳	ご飯/パン チキンポトフ たいみそ カットマンゴー 牛乳
昼食	焼きそば 厚揚げの煮物 小松菜のかにかま和え プリン	ご飯 すまし汁 お好み焼き風卵焼き 大豆の煮物 白菜のお浸し	蕎麦 すまし汁 鰯の木の芽焼き 菜の花の和え物 いちごムース	ご飯 キーマカレー 変わり奴 小袋野菜いっぱいドレッシング ヨーグルト	ご飯 豚肉のおろし野菜ドレ 小袋野菜いっぱいドレッシング 厚揚げの味噌煮 小松菜のかに和え	ご飯 白身魚フライと帆立フライ 小袋タルタルソース 炒り豆腐風 白菜の土佐酢和え	つけうどん(鶏) めんつゆ 南瓜のそぼろあん 白菜の胡麻和え ヨーグルト
夕食	ご飯 豚肉の生姜炒め 春雨のスープ煮 ほうれん草の和え物 いちごゼリー	ご飯 鶏じゃが ブロッコリーの海老あんかけ しろ菜としめじの和え物 いちごムース	ご飯 家常豆腐 里芋の煮ころがし キャベツの錦糸和え プリン	ご飯 鰯の南部焼き ピーマンの炒め煮 ほうれん草の白和え たまご豆腐	ご飯 赤魚の味噌かけ さつま芋の煮物 大根のおかか和え ヨーグルト	ご飯 柳川風卵とじ 高野豆腐の煮物 しろ菜のしらす和え ごまプリン	ご飯 鰯の漬け焼き いんげんと海老のスープ煮 大根とわかめのサラダ 小袋マヨネーズ ココアムース
エネルギー (kcal)	1994	2071	2143	2121	2090	2131	1894
たんぱく質 (g)	81.2	78.9	82.9	82	80.3	80.7	78.4
脂質 (g)	57.8	47.1	54.5	58.9	46.7	59.1	48.7
朝食	ご飯/パン 味噌汁 オムレツクリームソース カットパン 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 だし巻き卵とさつま芋煮 カットマンゴー 牛乳	<div style="background-color: #e91e63; color: white; padding: 5px; text-align: center;"> 適切な量と質の食事 </div> <p>適切な量と質の食事は、生活習慣病の予防や生活の質の向上に大きな役割を果たすだけでなく、心身の健康を保ち、社会生活を営むために必要なものです。まずは、食生活を見直してみましょう。</p> <p style="text-align: center;">バランスの良い食事 = 副菜 + 主菜 + 主食 + 汁物</p>				
昼食	ご飯 かれの南蛮漬け 厚揚げの煮物 青梗菜の胡麻風味和え	ご飯 筑前煮 干草蒸し 小松菜の辛子和え					
夕食	ご飯 豆腐ハンバーグの生姜あん 金平ごぼう ブロッコリーと卵のサラダ 小袋ごまクリーミードレッシング とけないアイス	ご飯 鰯の柚子香焼き 冬瓜と小海老の煮物 キャベツとコーンのサラダ 小袋マヨネーズ 青りんごゼリー					
エネルギー (kcal)	2174	2119					
たんぱく質 (g)	77.9	80.1					
脂質 (g)	60.5	51.9					

4月平均	エネルギー (kcal)	2090
	たんぱく質 (g)	80.2
	脂質 (g)	52.8