

## 常食(A)

	令和06年04月01日(月)	令和06年04月02日(火)	令和06年04月03日(水)	令和06年04月04日(木)	令和06年04月05日(金)	令和06年04月06日(土)	令和06年04月07日(日)						
朝	バターロール 豆乳クリームシチュー ブルーベリージャム フルーツ缶(パイン) 牛乳	卵雑炊 海老ツレと大根煮(★) ゼリー(グレープ) 牛乳	御飯 オムレツ 付)ブロッコリー 菜の花のなめたけ和え たいみそ みそ汁(もやし・ねぎ) 牛乳	バターロール はんぺんチーズのせ焼き 付)スナップエンドウ チンゲン菜サラダ ブルーベリージャム フルーツ缶(洋梨) 牛乳	梅雑炊 厚揚げと青菜の煮物 ゼリー(青りんご) 牛乳	御飯 温泉卵 かぶの煮物 香の物(青しその実漬) みそ汁(里芋・ねぎ) 牛乳	御飯 がんもの煮物 しろなとえのきの和え物 たいみそ みそ汁(キャベツ・うずまき) 牛乳						
昼	豆御飯 赤魚の野菜あんかけ 切干大根の煮物 フルーツ盛り合わせ お吸物(花麩・貝割)	御飯 ハンバーグ 付)ケール野菜 カリフラワーとカニカマのサラダ フルーツ(パイン) コーンポタージュスープ	御飯 あじの南蛮漬け じゃが芋の炒め煮 フルーツ缶(みかん) みそ汁(白菜・大根葉)	御飯 牛肉のカー炒め かぶとえびの含め煮 香の物(桜だいこん) みそ汁(小松菜・うずまき)	御飯 マトウダイのバター醤油焼き 付)ピーマン金平 菜の花の錦糸和え フルーツ(オレンジ) みそ汁(豆腐・ワカメ)	御飯 鶏肉のタルタルソース焼き 付)いんげん ほうれん草と桜えびの和 フルーツ(パイン) みそ汁(もやし・貝割)	ハヤシライス ポテトサラダ ヨーグルトデザート ピクルス						
夕	御飯 豚肉の葱塩炒め チンゲン菜とえびの旨煮 パンプキンサラダ 香の物(しば漬)	御飯 白身魚の香草焼き 付)スナップエンドウ 冬瓜の洋風煮 オクラのゆず醤油和え フルーツ缶(マンゴー)	御飯 鶏肉の照り焼き 付)アスパラ ぜんまい煮 フルーツ(バナナ) きゅうりの塩昆布和え	御飯 千草焼き 和風あん) なすの煮物 キャベツの和え物 フルーツ(パイン)	御飯 豚肉のポン酢炒め さつま芋と昆布の煮物 ツナとブロッコリーの和え物 フルーツ缶(マンゴー)	御飯 白身魚のみりん焼き 付)オクラ かぼちゃの煮物 大根のさっぱり和え フルーツ缶(りんご)	御飯 ほっけの漬け焼き 付)畑菜 ふきとさつま揚げの含め フルーツ(オレンジ) わかめ佃煮						
エネルギー	1505kcal	エネルギー	1305kcal	エネルギー	1458kcal	エネルギー	1501kcal	エネルギー	1431kcal	エネルギー	1468kcal	エネルギー	1561kcal
蛋白質	64.9g	蛋白質	47.6g	蛋白質	62.2g	蛋白質	67.6g	蛋白質	63.4g	蛋白質	60.2g	蛋白質	65.3g
脂質	44.7g	脂質	33.3g	脂質	28g	脂質	46.5g	脂質	35.4g	脂質	38.2g	脂質	43.6g
炭水化物	218.2g	炭水化物	211.9g	炭水化物	249.8g	炭水化物	215.5g	炭水化物	221.7g	炭水化物	232g	炭水化物	239.5g
食塩相当	7.3g	食塩相当	6.4g	食塩相当	7.3g	食塩相当	7.3g	食塩相当	6.5g	食塩相当	6.1g	食塩相当	7.7g

## 常食(A)

	令和06年04月08日(月)	令和06年04月09日(火)	令和06年04月10日(水)	令和06年04月11日(木)	令和06年04月12日(金)	令和06年04月13日(土)	令和06年04月14日(日)
朝	バターロール なすのミートソース煮 小松菜のサラダ アプリコットジャム フルーツ缶(りんご) 牛乳	しらす雑炊 厚焼たまご ゼリー(ラ・フランス) 牛乳	御飯 豆腐のそぼろ煮 ほうれん草のごま和え うめびしお みそ汁(里芋・かぶ葉) 牛乳	バターロール チンゲン菜とベーコンのソテー カブフラワーの香味和え アプリコットジャム フルーツ缶(りんご) 牛乳	カニカマ雑炊 ジャーマンポテト(ベーコン) ゼリー(フルーツキャロット) 牛乳	御飯 厚揚げの吉野煮 いんげんの和風マヨネーズ たいみそ みそ汁(畑菜・さつま芋) 牛乳	御飯 しらすの卵とじ しろなのわさび和え のり佃煮 みそ汁(豆腐・ねぎ) 牛乳
昼	十五穀米 さわらの木の芽焼き 付)たけのこ・はじかみ 卵豆腐のくずあんかけ フルーツ(オレンジ) とろろ茶そば	御飯 さばの煮付け 付)オクラ・花人参 あさりと菜の花の酢みそ フルーツ缶(マンゴー) お吸物(うずまさ麩・貝割)	御飯 八宝菜 焼売 杏仁フルーツ 中華スープ(ワカメ・長葱)	御飯 しいらの和風ムニエル 付)ピーマン 畑菜のお浸し フルーツ缶(黄桃) みそ汁(かぶ・貝割)	ホタテのピラフ 洋風卵焼き コールスローサラダ フルーツ缶(マンゴー) コンソメスープ(しめじ・ほうれ)	御飯 金目鯛の煮付け 付)ふき・花人参 なすの炒め物 白菜と青菜のお浸し みそ汁(玉葱・ワカメ)	御飯 チキンカツ 付)キャベツ・トマト ソース 冬瓜のくず煮 ゼリー お吸物(花麩・貝割)
夕	御飯 メンチカツ ソース) 付)温野菜 きんぴらごぼう フルーツ缶(パイン) 大根のゆかり和え	御飯 鶏肉の葱ソース 葱ソース) 付)ブロッコリー じゃが芋のたらこ炒め フルーツ(メロン) 昆布豆	御飯 あじの七味焼き 付)しろな 炒り鶏 フルーツ(バナナ) 香の物(赤しその実漬)	御飯 肉豆腐 ピーマン炒め 温泉卵 フルーツ(パイン)	御飯 鮭の生姜醤油焼き 付)スナップエンドウ 切干大根の煮物 フルーツ(オレンジ) きゅうりの塩昆布和え	御飯 鶏肉の山椒焼き 付)菜の花 里芋の煮物 フルーツ(メロン) 人参サラダ	御飯 赤魚の香味焼き 付)そら豆 肉じゃが オクラとえのきのポン酢和え フルーツ(パイン)
	エネルギー 1512kcal	エネルギー 1351kcal	エネルギー 1569kcal	エネルギー 1529kcal	エネルギー 1315kcal	エネルギー 1595kcal	エネルギー 1473kcal
	蛋白質 51.6g	蛋白質 65.4g	蛋白質 72.7g	蛋白質 68.8g	蛋白質 54.6g	蛋白質 62g	蛋白質 57.7g
	脂質 44.8g	脂質 33.7g	脂質 38.6g	脂質 46.6g	脂質 34.9g	脂質 42.5g	脂質 30.9g
	炭水化物 231.7g	炭水化物 204.8g	炭水化物 241.6g	炭水化物 221.6g	炭水化物 204.3g	炭水化物 246.9g	炭水化物 252.1g
	食塩相当 7.2g	食塩相当 6.2g	食塩相当 7.3g	食塩相当 5.5g	食塩相当 7g	食塩相当 7.5g	食塩相当 7.4g

## 常食(A)

	令和06年04月15日(月)	令和06年04月16日(火)	令和06年04月17日(水)	令和06年04月18日(木)	令和06年04月19日(金)	令和06年04月20日(土)	令和06年04月21日(日)
朝	バターロール 鶏肉のクリーム煮 いちごジャム フルーツ(キウイ) 牛乳	御飯 ウインナーソーテ カリフラワーの和風和え 香の物(桜だいこん) みそ汁(さつま芋・ねぎ) 牛乳	鶏雑炊 京がんもの含め煮(3個★) ゼリー(苺) 牛乳	食パン hamとポテのソーテ 大根のさっぱり和え アプリコットジャム フルーツ缶(みかん) 牛乳	味噌雑炊 そら豆と卵のスクランブル ゼリー(ピーチ) 牛乳	御飯 鮭の塩焼き 付)うずら豆 春菊のなめたけ和え ふりかけ(のりたま) みそ汁(大根・大根葉) 牛乳	御飯 納豆 しるなとちくわの煮浸し 浅漬け(きゅうり) みそ汁(もやし・ワカメ) 牛乳
昼	御飯 豚肉のゆず醤油炒め ミモザサラダ フルーツ(メロン) みそ汁(小松菜・油揚げ)	春のたまご丼 畑菜のピーナツ和え フルーツ(オレンジ) お吸物(しめじ・貝割)	御飯 さばの生姜煮 付)花人参・オクラ キャベツのゆかり和え フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(豆腐・長葱)	御飯 豆腐ハンバーグ テリヤキソース) 付)いんげん・人参グラッセ 菜の花の辛子和え フルーツ缶(白桃) みそ汁(かぶ・ねぎ)	御飯 ほっけのみりん焼き 付)しろな ひじきの煮物 フルーツ缶(ミックス) みそ汁(玉葱・しめじ)	きつねそば えび焼売 ブロッコリーのごまドレッシング フルーツ(バナナ)	御飯 鶏肉の梅しそ天ぷら 付)スナップエンドウ きんぴらごぼう 菜の花のくるみ和え お吸物(卵・貝割)
夕	御飯 白身魚のマスタート焼き 付)いんげん つみれと大根の含め煮 フルーツ缶(みかん) 浅漬け(白菜)	御飯 さわらの漬け焼き 付)スナップエンドウ 筍と鶏肉の煮物 フルーツ缶(黄桃) わかめ佃煮	御飯 鶏肉の塩麹焼き 付)ピーマン 里芋とちくわの含め煮 フルーツ(バナナ) もずくときゅうりの酢の物	御飯 白身魚のチーズ焼き 付)ブロッコリー れんこんと豚肉の金平 フルーツ(パイン) あみえび佃煮	御飯 チキンのカレーグリル 付)アスパラ 野菜とベーコンのトマト煮 マカロニサラダ フルーツ(オレンジ)	御飯 ふくさ焼き 付)そら豆 ぜんまい煮 フルーツ缶(黄桃) 香の物(青しその実漬)	御飯 赤魚の西京焼き 付)オクラ さつま芋と昆布の煮物 白菜のゆず醤油和え フルーツ(パイン)
	エネルギー 1556kcal	エネルギー 1499kcal	エネルギー 1333kcal	エネルギー 1449kcal	エネルギー 1455kcal	エネルギー 1550kcal	エネルギー 1433kcal
	蛋白質 66.8g	蛋白質 57.6g	蛋白質 55.8g	蛋白質 59.3g	蛋白質 61.3g	蛋白質 65.9g	蛋白質 59.4g
	脂質 52.9g	脂質 42.8g	脂質 31.3g	脂質 31.3g	脂質 43g	脂質 40.7g	脂質 27.5g
	炭水化物 212.1g	炭水化物 233.6g	炭水化物 216.6g	炭水化物 239.9g	炭水化物 211g	炭水化物 238.8g	炭水化物 247.9g
	食塩相当 6.1g	食塩相当 7.2g	食塩相当 6.3g	食塩相当 6.8g	食塩相当 6.2g	食塩相当 7.6g	食塩相当 6.7g

## 常食(A)

	令和06年04月22日(月)	令和06年04月23日(火)	令和06年04月24日(水)	令和06年04月25日(木)	令和06年04月26日(金)	令和06年04月27日(土)	令和06年04月28日(日)
朝	バターロール 肉団子と野菜のコンソメ煮 ほうれん草のサラダ いちごジャム フルーチェ(ぶどう) 牛乳	ほたて雑炊 とりつくね(5個★) ゼリー(グレープ) 牛乳	御飯 つみれと里芋の煮物 しるなのお浸し ふりかけ(さけ) みそ汁(大根・ワカメ) 牛乳	食パン スクランブルエッグ カリフラワーサラダ いちごジャム フルーツ缶(りんご) 牛乳	鮭雑炊 車麩の煮物 ゼリー(青りんご) 牛乳	御飯 ウインナーとかぶのポトフ ツナとブロッコリーの和え物 ふりかけ(のりたま) みそ汁(豆腐・ねぎ) 牛乳	御飯 厚焼き卵 付)甘酢生姜 オクラとしらすのお浸し 金山寺みそ みそ汁(チンゲン菜・油揚げ) 牛乳
昼	御飯 かれの焼き浸し 付)小松菜・花麩 なすの炒め物 フルーツ(オレンジ) みそ汁(冬瓜・ねぎ)	御飯 麻婆豆腐 春雨サラダ フルーツ(パイン) 中華スープ(もやし・大根葉)	御飯 豚肉ときこの炒め物 キャベツのサラダ フルーツ(オレンジ) みそ汁(ほうれん草・油揚げ)	御飯 さばの味噌煮 付)長葱 小松菜の磯和え フルーツ缶(ミックス) お吸物(うずまき麩・貝割)	御飯 かにかま入り卵焼き 和風あん) 鶏肉と大根のオイスター煮 フルーツ(バナナ) みそ汁(しろな・えのき)	御飯 あじの煮付け 付)畑菜 れんこん金平 香の物(しば漬け) みそ汁(玉葱・ワカメ)	御飯 牛すき煮 じゃが芋のたらこ炒め フルーツ(メロン) みそ汁(もやし・かぶ葉)
夕	御飯 豚肉の玉葱ソース炒め ふきの煮物 キャベツと沢庵の和え物 フルーツ缶(マンゴー)	御飯 メバルの照り煮 付)かぶ・花人参 卵の花 青菜と桜えびの和え物 フルーツ缶(りんご)	御飯 マトウガイのごま醤油焼き 付)いんげん 白菜と鶏肉の旨煮 フルーツ缶(マンゴー) 昆布豆	御飯 鶏肉のケチャップ焼き 付)スナップエンドウ ジャーマンポテト フルーツ(メロン) ピクルス	御飯 白身魚の香味焼き 付)オクラ・花人参 なすの煮浸し 白菜のポン酢和え フルーツ缶(黄桃)	御飯 回鍋肉 焼売 小松菜としめじの和え物 フルーツ(オレンジ)	御飯 赤魚の塩麩焼き 付)しろな 冬瓜のそぼろがけ フルーツ缶(マンゴー) 香の物(青しその実漬け)
エネルギー	1509kcal	1439kcal	1541kcal	1508kcal	1350kcal	1552kcal	1491kcal
蛋白質	63.3g	57.6g	65.9g	57.6g	57.6g	66.4g	66.3g
脂質	46.1g	40.9g	39.8g	43.7g	36.3g	45.9g	32.8g
炭水化物	221.5g	219.6g	237.6g	229g	206.9g	230.8g	242.2g
食塩相当	6.9g	7g	6.4g	5.9g	5.5g	7.3g	7.7g

## 常食(A)

令和06年04月29日(月)		令和06年04月30日(火)											
朝	バターロール 豆乳チャウダー ブルーベリージャム フルーツ缶(ミックス) 牛乳	さつま雑炊 いわし蒲焼缶(★) ゼリー(ラ・フランス) 牛乳											
昼	御飯 白身魚の菜種焼き 付)いんげん 若竹煮 フルーツ(パイナップル) みそ汁(小松菜・うずまき)	ポークカレー コールスローサラダ フルーチェ(いちご) 香の物(福神漬)											
夕	御飯 チーズインハンバーグ デミソース 付)グリル野菜 アスパラソテー フルーツ缶(りんご) 人参サラダ	御飯 たららのフライ ソース 付)スナップエンドウ・トマト ふきの炒め煮 菜の花の酢みそがけ フルーツ(オレンジ)											
エネルギー	1569kcal	エネルギー	1479kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal
蛋白質	55.7g	蛋白質	57.3g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g
脂質	52.1g	脂質	41.6g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g
炭水化物	228.3g	炭水化物	225.1g	炭水化物	g	炭水化物	g	炭水化物	g	炭水化物	g	炭水化物	g
食塩相当	6.8g	食塩相当	6.6g	食塩相当	g	食塩相当	g	食塩相当	g	食塩相当	g	食塩相当	g