

## 常食(A)

	令和07年04月01日(火)	令和07年04月02日(水)	令和07年04月03日(木)	令和07年04月04日(金)	令和07年04月05日(土)	令和07年04月06日(日)	令和07年04月07日(月)						
朝	御飯 厚揚げの煮物 小松菜のピーナッツ和え しそ昆布 みそ汁(さつま芋・かぶ菜 牛乳	さつま雑炊 いわし蒲焼缶(★) ゼリー(ラ・フランス) 牛乳	パン(ロール2) ジャム(あんずジャム) オムレツ 付)ブロッコリー ほうれん草の磯和え コンソメスープ(もやし・ねぎ) 牛乳	御飯 肉詰めいなりの煮物 畑菜とかまぼこの和え物 ふりかけ(さけ) みそ汁(玉葱・しめじ) 牛乳	御飯 納豆 白菜の煮浸し のり佃煮 みそ汁(冬瓜・大根葉) 牛乳	御飯 温泉卵 かぶの煮物 金山寺みそ みそ汁(里芋・ねぎ) 牛乳	梅雑炊 厚揚げと青菜の煮物 ゼリー(青りんご) 牛乳						
昼	豆御飯 赤魚の野菜あんかけ 切干大根の煮物 かき揚げ フルーツ盛り合わせ お吸物(花麩・貝割)	御飯 ハンバーグ デミソース) 付)グリン野菜 カリフラワーとカニカマのサラダ フルーツ缶(キウイ) 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・油揚げ)	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 マトウガイのバター醤油焼き 付)そら豆 ほうれん草の錦糸和え 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)ナポリタン ツナとブロッコリーの和え物 フルーツ(パイナップル) 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						
おやつ	上用饅頭	ワッフル	桃のタルト		どら焼き	スイートポテト	今川焼						
夕	御飯 豚肉の葱塩炒め チンゲン菜とえびの旨煮 ハンパキンサラダ 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(黄桃)	御飯 鶏肉の照り焼き 付)いんげん ぜんまい煮 フルーツ(バナナ) 昆布豆	御飯 千草焼き 和風あん) なすの煮物 キャベツの和え物 フルーツ缶(キウイ)	御飯 豚肉のボン酢炒め さつま芋と昆布の煮物 フルーツ缶(マンゴー) あみえび佃煮	御飯 たらの粕漬け焼き 付)オクラ かぼちやの煮物 大根の和風和え フルーツ缶(りんご)	御飯 ほっけの漬け焼き 付)チンゲン菜 ふきとさつま揚げの含め フルーツ缶(キウイ) わかめ佃煮						
エネルギー	1632kcal	エネルギー	1466kcal	エネルギー	1596kcal	エネルギー	1528kcal	エネルギー	1602kcal	エネルギー	1523kcal	エネルギー	1512kcal
蛋白質	67.3g	蛋白質	54.3g	蛋白質	67.1g	蛋白質	72.4g	蛋白質	67.6g	蛋白質	61.8g	蛋白質	61.8g
脂質	33.8g	脂質	39.6g	脂質	31.5g	脂質	38.1g	脂質	31.1g	脂質	31.9g	脂質	36.1g
炭水化物	272.7g	炭水化物	228g	炭水化物	267.1g	炭水化物	237.7g	炭水化物	268.6g	炭水化物	258.5g	炭水化物	241.5g
食塩相当	7.6g	食塩相当	6g	食塩相当	8.8g	食塩相当	7.6g	食塩相当	6.7g	食塩相当	6g	食塩相当	7.4g

常食(A)

	令和07年04月08日(火)	令和07年04月09日(水)	令和07年04月10日(木)	令和07年04月11日(金)	令和07年04月12日(土)	令和07年04月13日(日)	令和07年04月14日(月)						
朝	御飯 炒り豆腐 二色浸し たいみそ みそ汁(玉葱・大根葉) 牛乳	パン(シヨクパン) ジャム(ブルーベリージャム) 厚焼き卵 付)甘酢生姜 チンゲン菜のお浸し コンソメスープ(冬瓜・しめじ) 牛乳	雑炊 車麩の煮物 ゼリー(グレープ) 牛乳	パン(シヨクパン) ジャム(イチゴジャム) 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 コンソメスープ(もやし・貝割) 牛乳	御飯 さつま揚げの炒め煮 小松菜のおかか和え 金山寺みそ みそ汁(おつゆ麩・大根葉) 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 しらすの卵とじ ほうれん草のわさび和え うめびしお みそ汁(豆腐・ワカメ) 牛乳						
昼	たけのご御飯 さわらの木の芽焼き 付)なます 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 菜の花の酢みそがけ フルーツ(バナナ) お吸物(うずまき麩・貝割)	御飯 八宝菜 焼売 杏仁フルーツ 中華スープ(春雨・ワカメ)	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(パイン) みそ汁(冬瓜・ねぎ)	ホタテのピラフ 洋風卵焼き コールスローサラダ ゼリー コンソメスープ(ほうれん草・)	御飯 黄金かれのいのおろし煮 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・椎茸)	御飯 チキンカツ 付)キャベツ ソース) 冬瓜の煮物 フルーツ缶(みかん) お吸物(花麩・貝割)						
おやつ	さくらゼリー	ドームケーキ	グレープ		チョコレート饅頭	4月スイーツコレクション	パンケーキ						
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(マンゴー) 香の物(赤しその実漬)	御飯 鶏肉のチーズソース 付)ブロッコリー じゃが芋のカレー炒め フルーツ缶(白桃) 人参サラダ	御飯 あじの七味焼き 付)小松菜 炒り鶏 フルーツ缶(キウイ) 香の物(つぼ漬)	御飯 肉豆腐 ピーマン炒め 温泉卵 フルーツ缶(黄桃)	御飯 ますの生姜醤油焼き 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)しろな 里芋の煮物 フルーツ缶(キウイ) カブフラワーサラダ	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	1494kcal	エネルギー	1531kcal	エネルギー	1453kcal	エネルギー	1462kcal	エネルギー	1536kcal	エネルギー	1379kcal	エネルギー	1510kcal
蛋白質	56.5g	蛋白質	66.3g	蛋白質	66.9g	蛋白質	70.6g	蛋白質	63.2g	蛋白質	55.9g	蛋白質	59.8g
脂質	30.1g	脂質	36.8g	脂質	32.8g	脂質	37.9g	脂質	32.9g	脂質	25g	脂質	29.4g
炭水化物	254.3g	炭水化物	243.4g	炭水化物	227.3g	炭水化物	221.7g	炭水化物	258.1g	炭水化物	238.2g	炭水化物	261.1g
食塩相当	8.2g	食塩相当	9g	食塩相当	5.7g	食塩相当	7.9g	食塩相当	7.9g	食塩相当	6.9g	食塩相当	7.5g

常食(A)

	令和07年04月15日(火)	令和07年04月16日(水)	令和07年04月17日(木)	令和07年04月18日(金)	令和07年04月19日(土)	令和07年04月20日(日)	令和07年04月21日(月)
朝	御飯 里芋のそぼろ煮 畑菜の磯和え たいみそ みそ汁(もやし・かぶ葉) 牛乳	パン(ロール2) ジャム(あんずジャム) ウインナーソーテ カフラワーの和風和え コンソメスープ(さつま芋・ねぎ) 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 さつま揚げとじゃが芋の 大根のサラダ ふりかけ(さけ) みそ汁(小松菜・えのき) 牛乳	パン(ショクパン) ジャム(ブルーベリージャム) 和風スクランブルエッグ 白菜のおかか和え コンソメスープ(里芋・かぶ葉) 牛乳	御飯 鮭の塩焼き 付)大根おろし 畑菜のなめたけ和え ふりかけ(たらこ) みそ汁(冬瓜・大根葉) 牛乳	御飯 納豆 しろなとちくわの煮浸し たいみそ みそ汁(もやし・ワカメ) 牛乳
昼	御飯 豚肉のゆず醤油炒め ミモササラダ フルーツ缶(キウイ) みそ汁(小松菜・油揚げ)	春のたまご丼 ほうれん草のピーナッツ和 フルーツ(オレンジ) お吸物(しめじ・大根葉)	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(パイナップル) みそ汁(油揚げ・ワカメ)	御飯 豆腐ハンバーグ テリヤキソース 付)人参グラッセ・パスタ 菜の花の辛子和え フルーツ缶(白桃) みそ汁(かぶ・ねぎ)	御飯 ほっけの塩麹焼き 付)しろな ひじきの煮物 フルーツ缶(ミックス) みそ汁(玉葱・椎茸)	きつねそば かに焼売 ブロッコリーのごまドレッシング 苺ゼリー(作る)	御飯 鶏肉の梅肉焼き 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(しめじ・貝割)
おやつ	どら焼き	エクレア	かえでの実		洋梨タルト	ココアワッフル	酒まんじゅう
夕	御飯 白身魚のマスタート焼き 付)いんげん 高野豆腐の含め煮 フルーツ缶(マンゴー) 浅漬(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) 香の物(桜だいこん)	御飯 鶏肉のごまみそ焼き 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 しいらのチーズ焼き 付)ブロッコリー れんこんと豚肉の金平 フルーツ缶(キウイ) あみえび佃煮	御飯 チキンのカレーグリル 付)いんげん 野菜とハムのトマト煮 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(パイナップル) 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 フルーツ缶(キウイ)
	エネルギー 1655kcal	エネルギー 1602kcal	エネルギー 1468kcal	エネルギー 1512kcal	エネルギー 1555kcal	エネルギー 1529kcal	エネルギー 1522kcal
	蛋白質 69.8g	蛋白質 59.7g	蛋白質 62.1g	蛋白質 64.2g	蛋白質 60.9g	蛋白質 67.9g	蛋白質 63.3g
	脂質 39.6g	脂質 47.9g	脂質 35.8g	脂質 26.2g	脂質 40.6g	脂質 35.6g	脂質 20.5g
	炭水化物 265.7g	炭水化物 239.4g	炭水化物 233g	炭水化物 265.3g	炭水化物 243.4g	炭水化物 243g	炭水化物 278.4g
	食塩相当 6.4g	食塩相当 8.6g	食塩相当 6.6g	食塩相当 6.9g	食塩相当 8.6g	食塩相当 8.1g	食塩相当 7.3g

常食(A)

	令和07年04月22日(火)	令和07年04月23日(水)	令和07年04月24日(木)	令和07年04月25日(金)	令和07年04月26日(土)	令和07年04月27日(日)	令和07年04月28日(月)
朝	鶏雑炊 京がんもの含め煮(3個) ゼリー(苺) 牛乳	パン(シヨクパン) ジャム(イチゴジャム) 和風ミートボール 付)畑菜 ポテトサラダ コンソメスープ(玉葱) 牛乳	御飯 つみれと里芋の煮物 しろなのごま和え ふりかけ(かつお) みそ汁(大根・ワカメ) 牛乳	しらす雑炊 厚焼たまご ゼリー(ラ・フランス) 牛乳	御飯 厚揚げの治部煮 チンゲン菜とちくわの和え ふりかけ(しそ) みそ汁(里芋・かぶ葉) 牛乳	パン(シヨクパン) ジャム(あんずジャム) ウインナーとかぶのポトフ ブロッコリーの和風和え コンソメスープ(豆腐・ねぎ) 牛乳	御飯 厚焼き卵 付)甘酢生姜 オクラとえのきの和え物 ふりかけ(さけ) みそ汁(チンゲン菜・油揚げ) 牛乳
昼	赤飯 かれのい焼き浸し 付)小松菜 なすの炒め物 フルーツ(オレンジ) みそ汁(大根・ねぎ)	御飯 麻婆豆腐 春雨サラダ フルーツ(パイナップル) 中華スープ(もやし・大根菜)	御飯 豚肉ときのこの炒め物 キャベツのサラダ フルーツ缶(キウイ) 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 あじの生姜煮 付)ほうれん草 れんこん金平 香の物(桜だいこん) みそ汁(玉葱・ワカメ)	御飯 牛すき煮 じゃが芋のたらこ炒め フルーツ缶(キウイ) みそ汁(もやし・かぶ葉)
おやつ	シュークリーム	ココアの実	ストロベリータルト		どら焼	吹雪まんじゅう	コーヒーゼリー
夕	御飯 豚肉の玉葱ソース炒め ふきのおかか煮 キャベツと沢庵の和え物 フルーツ缶(マンゴー)	御飯 ムールの煮付け 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 マトウダイの照り焼き 付)いんげん 白菜と鶏肉の旨煮 フルーツ(オレンジ) 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 えび焼売 小松菜としめじの和え物 フルーツ(オレンジ)	御飯 赤魚の塩麹焼き 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)
エネルギー	1425kcal	エネルギー 1670kcal	エネルギー 1656kcal	エネルギー 1284kcal	エネルギー 1604kcal	エネルギー 1582kcal	エネルギー 1546kcal
蛋白質	60.1g	蛋白質 66.4g	蛋白質 68.8g	蛋白質 58.6g	蛋白質 64.7g	蛋白質 67.6g	蛋白質 67g
脂質	37.2g	脂質 45.7g	脂質 39.8g	脂質 27.3g	脂質 36.6g	脂質 41.7g	脂質 28g
炭水化物	215.9g	炭水化物 255.2g	炭水化物 263.7g	炭水化物 208.7g	炭水化物 264.5g	炭水化物 245.2g	炭水化物 267.6g
食塩相当	6.8g	食塩相当 9g	食塩相当 6.6g	食塩相当 5.9g	食塩相当 7g	食塩相当 9.3g	食塩相当 7.6g

常食(A)

令和07年04月29日(火)		令和07年04月30日(水)											
朝	卵雑炊 海老ツミレと大根煮(★) ゼリー(グレープ) 牛乳	御飯 炒り豆腐 かフラワーのごま醤油和え ふりかけ(たまご) みそ汁(ほうれん草・玉葱) 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(オレンジ) みそ汁(畑菜・うずまき麩)	ホークカレー コールスローサラダ フルーチェ(いちご) 香の物(福神漬)											
おやつ	グレープ	今川焼											
夕	御飯 チーズインハンバーグ 付)ブロッコリー 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 ふきの煮物 菜の花の酢みそがけ フルーツ(パイナップル)											
エネルギー	1417kcal	エネルギー	1562kcal	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	51.4g	蛋白質	60.5g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g
脂質	40.4g	脂質	36g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g
炭水化物	216.8g	炭水化物	257.2g	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	6.3g	食塩相当	7.5g	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