

常食

週間献立表

	3月29日(日)	3月30日(月)	3月31日(火)	4月1日(水)	4月2日(木)	4月3日(金)	4月4日(土)
朝	ごはん 白菜炒め 梅びしお みそ汁	ごはん 麩イリチー たいみそ すまし汁	ごはん スクランブルエッグベジタブル バナナシェイク アスパラスープ	ごはん からし菜炒め ふりかけ みそ汁	ごはん パパイヤ炒め フルーツ(みかん) みそ汁	ごはん 人参イリチー フルーツヨーグルト コンソメスープ	ごはん 野菜炒め 卵焼き みそ汁
	エネルギー 348 kcal たんぱく質 11.3 g	エネルギー 382 kcal たんぱく質 14.4 g	エネルギー 387 kcal たんぱく質 13.8 g	エネルギー 335 kcal たんぱく質 12.4 g	エネルギー 345 kcal たんぱく質 10.7 g	エネルギー 371 kcal たんぱく質 9.9 g	エネルギー 373 kcal たんぱく質 16 g
昼	ごはん ナスと豚肉のオイスター炒め 青菜のお浸し フルーツ(白桃) すまし汁	きのこの炊き込みご飯 鮭のマリネ ひじき炒め マンゴームース 味噌汁	ごはん 照り焼きチキン 付け(ソテー) ポテトサラダ 合わせるゼリー(ピーチ) みそ汁	カレーライス(牛) 菜の花ナムル 赤メロンムース クリームスープ	ごはん 魚天ぷら 付け(大根おろし) ソテー きゅうりしょうゆ和え 味噌汁	ごはん 茹で豚ねぎタレかけ ポテトケチャップ炒め フルーツ(キウイ・パイン) あさり汁	ごはん チキンのトマト煮 白菜和え物 フルーツ(洋梨) アーサ汁
	エネルギー 514 kcal たんぱく質 20.9 g	エネルギー 488 kcal たんぱく質 26.4 g	エネルギー 578 kcal たんぱく質 23 g	エネルギー 654 kcal たんぱく質 21.4 g	エネルギー 497 kcal たんぱく質 24.9 g	エネルギー 576 kcal たんぱく質 25.3 g	エネルギー 513 kcal たんぱく質 22.3 g
おやつ	水ようかん	ココアワッフル	黒糖蒸しパン	クリームブッセ	やわらかサブレ(バニラ)	カルシウム丸ぼうろ	レアチョコケーキ
	エネルギー 68 kcal たんぱく質 1 g	エネルギー 71 kcal たんぱく質 2 g	エネルギー 132 kcal たんぱく質 2.9 g	エネルギー 48 kcal たんぱく質 1.3 g	エネルギー 92 kcal たんぱく質 0.8 g	エネルギー 72 kcal たんぱく質 1.1 g	エネルギー 65 kcal たんぱく質 1.4 g
夕	ごはん 魚の揚げ煮 パパイヤ炒め セロリのサラダ みそ汁	ごはん ごま味噌肉じゃが シーザーサラダ フルーツ(オレンジ) かき玉スープ	ごはん 和風ハンバーグ オクラの海藻和え フルーツ(みかん) みそ汁	麦ごはん キャベツ炒め 餃子 オレンジゼリー(森永) 赤だし(ふ)	ごはん 肉団子の野菜あんかけ ナムル(ほうれんそう) フルーツ(カラフル寒天) ソーメン汁	ごはん 白身魚のカレー風味焼き 付け さつま芋甘煮 キャベツのサラダ みそ汁	ごはん かき揚げ(えび) 付け(ソテー) 茶そば フルーツ(みかん) かき玉汁
	エネルギー 517 kcal たんぱく質 22 g	エネルギー 540 kcal たんぱく質 19.2 g	エネルギー 533 kcal たんぱく質 23 g	エネルギー 585 kcal たんぱく質 22.3 g	エネルギー 536 kcal たんぱく質 16.1 g	エネルギー 559 kcal たんぱく質 24 g	エネルギー 589 kcal たんぱく質 19.6 g
	エネルギー 1484 kcal たんぱく質 57 g	エネルギー 1518 kcal たんぱく質 63.8 g	エネルギー 1667 kcal たんぱく質 64.5 g	エネルギー 1659 kcal たんぱく質 59.2 g	エネルギー 1507 kcal たんぱく質 54.3 g	エネルギー 1615 kcal たんぱく質 62.1 g	エネルギー 1577 kcal たんぱく質 61.1 g

常食

週間献立表

	4月5日(日)	4月6日(月)	4月7日(火)	4月8日(水)	4月9日(木)	4月10日(金)	4月11日(土)
朝	ごはん ひじき炒め たいみそ すまし汁	ごはん 青菜としらすの炒め のり佃煮 みそ汁	ごはん オムレツ(野菜ソース) デザートムース(ヨーグルト) コンソメスープ	ごはん いんげんベーコン炒め 梅びしお みそ汁	ごはん ふイリチー ふりかけ みそ汁	ごはん ベーコン炒め ヨーグルト和え(みかん) クリームコンソメスープ	ごはん もやし炒め たいみそ すまし汁
	エネルギー 334 kcal たんぱく質 10.2 g	エネルギー 318 kcal たんぱく質 13.4 g	エネルギー 370 kcal たんぱく質 10.9 g	エネルギー 370 kcal たんぱく質 10.6 g	エネルギー 372 kcal たんぱく質 15.6 g	エネルギー 398 kcal たんぱく質 9 g	エネルギー 302 kcal たんぱく質 11.6 g
昼	ごはん ミートソースグラタン からし菜炒め フルーツ(黄桃) コンソメスープ	ごはん 豚肉と野菜の生姜炒め 海藻サラダ りんごとさつま芋の甘煮 みそ汁	ごはん 厚揚げの味噌炒め 蒸ししゅうまい フルーツ(パイン) すまし汁	ごはん マーボー豆腐 いも天ぷら トマトと胡瓜の和え物 中華スープ	ごはん 白身魚のピカタ 付け いんげんのごま和え 合わせるゼリー(杏仁) パンプキンスープ	ごはん 豚肉と大根の中華風炒め 酢の物 大学芋 味噌汁	ごはん 味噌おでん ブロッコリーの和え物 洋梨ムース すまし汁
	エネルギー 563 kcal たんぱく質 18.1 g	エネルギー 580 kcal たんぱく質 19.1 g	エネルギー 564 kcal たんぱく質 23.7 g	エネルギー 663 kcal たんぱく質 21.3 g	エネルギー 540 kcal たんぱく質 25.1 g	エネルギー 635 kcal たんぱく質 21.9 g	エネルギー 612 kcal たんぱく質 29.9 g
おやつ	森永プリン	水ようかん	もみじ饅頭(クリーム)	レアチーズケーキ	黒糖蒸しパン	どら焼き	リングドーナツ
	エネルギー 153 kcal たんぱく質 3.9 g	エネルギー 68 kcal たんぱく質 1 g	エネルギー 128 kcal たんぱく質 1.2 g	エネルギー 65 kcal たんぱく質 1.4 g	エネルギー 132 kcal たんぱく質 2.9 g	エネルギー 72 kcal たんぱく質 1.5 g	エネルギー 105 kcal たんぱく質 1.5 g
夕	ごはん タラの照り焼き 付け 野菜素揚げ(ポン酢) 千切りイリチー コーヒーゼリー みそ汁	ごはん さば煮付け (あん) ビーフン炒め フルーツ(キウイ・みかん) ゆし豆腐	ごはん グリルハンバーグ和風あん ナポリタン ほうれん草のお浸し 味噌汁	ごはん 牛焼き肉 オクラと長芋あえ物 ヨーグルト和え(カクテル) すまし汁	麦ごはん 中華風肉味噌炒め きゅうりとセロリのサラダ トマトゼリー コンソメスープ	あわごはん 白身魚のきのこあんかけ ピーナッツ和え クーブイリチー 赤だし	ごはん 豚すき煮 マカロニサラダ フルーツ(バナナ) みそ汁
	エネルギー 604 kcal たんぱく質 26 g	エネルギー 616 kcal たんぱく質 23.9 g	エネルギー 665 kcal たんぱく質 29.6 g	エネルギー 521 kcal たんぱく質 20.4 g	エネルギー 502 kcal たんぱく質 17.8 g	エネルギー 483 kcal たんぱく質 27 g	エネルギー 661 kcal たんぱく質 21.5 g
	エネルギー 1691 kcal たんぱく質 60 g	エネルギー 1619 kcal たんぱく質 59.2 g	エネルギー 1764 kcal たんぱく質 67.2 g	エネルギー 1656 kcal たんぱく質 55.5 g	エネルギー 1583 kcal たんぱく質 63.2 g	エネルギー 1625 kcal たんぱく質 61.2 g	エネルギー 1717 kcal たんぱく質 66.3 g

常食

週間献立表

	4月12日(日)	4月13日(月)	4月14日(火)	4月15日(水)	4月16日(木)	4月17日(金)	4月18日(土)
朝	ごはん 炒り豆腐 梅びしお アーサ汁	ごはん チーズオムレツ 白菜のおかか和え みそ汁	ごはん キャベツソテー ヨーグルト コンソメスープ(ABCマカロニ)	ごはん 厚揚げ煮浸し 梅びしお みそ汁	和風雑炊 青菜の煮浸し フルーツ(カラフル寒天) みそ汁	ごはん キャベツソテー カップヨーグルト クリームコーンスープ	ごはん コンビーフ炒め のり佃煮 みそ汁
	エネルギー 356 kcal たんぱく質 13.7 g	エネルギー 345 kcal たんぱく質 14.8 g	エネルギー 365 kcal たんぱく質 9.2 g	エネルギー 383 kcal たんぱく質 14 g	エネルギー 307 kcal たんぱく質 12.8 g	エネルギー 380 kcal たんぱく質 11.1 g	エネルギー 341 kcal たんぱく質 13.6 g
昼	ごはん さばの照り煮 付け(煮付) ソーメンイリチー トマトゼリー みそ汁	ごはん 豚肉と南瓜の甘辛煮 豆腐のカニあんかけ フルーツ(みかん) みそ汁	ごはん 牛肉スタミナ炒め バンサンスー さつま芋とりんごのきんとん 味噌汁	雑穀ごはん 中華炒め 白身魚天ぷら ひじきと大根の和え物 みそ汁	ごはん 三枚肉うちな~煮付け 千切りイリチー デザートムース(パイン) すまし汁	ごはん 豚肉の味噌焼き 付け(炒め) サラダ 合わせるゼリー(ピーチ) とろろ汁	ごはん さばの照り焼き 付け(大根きんぴら) きゃべつ炒め フルーツ(パイン) みそ汁
	エネルギー 720 kcal たんぱく質 25.3 g	エネルギー 546 kcal たんぱく質 23.1 g	エネルギー 615 kcal たんぱく質 23.3 g	エネルギー 529 kcal たんぱく質 28.3 g	エネルギー 736 kcal たんぱく質 26.4 g	エネルギー 589 kcal たんぱく質 26.6 g	エネルギー 657 kcal たんぱく質 23.8 g
おやつ	蒸しケーキ(いちご)	ワッフルツグミニ	フレンチトースト	乳菓まんじゅう	くわっちいデイ	丸あんどーナツ	蒸しケーキ
	エネルギー 66 kcal たんぱく質 1.8 g	エネルギー 134 kcal たんぱく質 3.5 g	エネルギー 154 kcal たんぱく質 6.5 g	エネルギー 108 kcal たんぱく質 1.9 g	エネルギー 62 kcal たんぱく質 1.3 g	エネルギー 118 kcal たんぱく質 2 g	エネルギー 66 kcal たんぱく質 1.8 g
夕	ごはん 鶏肉の卵とじ風 お浸し フルーツ(オレンジ) いかすみ汁	雑穀ごはん しゅうまいの中華風煮込み きゅうりと海藻のサラダ 合わせるゼリー(杏仁) 中華スープ	ごはん カレーみりん焼き (付け)ピーマンソテー ポテトサラダ いんげんのごま和え 味噌汁	ごはん ハヤシライス カリフラワーサラダ フルーツ(キウイ・洋梨) わかめスープ	ごはん 鮭のタルタルソース新たま焼き 付け(からし菜炒め) きんぴらごぼう 菜の花酢の物 味噌汁	ごはん メンチカツ 付け(スパゲッティ高菜) セロリのサラダ フルーツ(白桃) みそ汁	ごはん 焼き鶏のレモンソース 付け(ソテー) クーブイリチー さつま芋マッシュ 味噌汁
	エネルギー 523 kcal たんぱく質 26.5 g	エネルギー 540 kcal たんぱく質 14.9 g	エネルギー 496 kcal たんぱく質 25.5 g	エネルギー 478 kcal たんぱく質 17.8 g	エネルギー 594 kcal たんぱく質 28.6 g	エネルギー 674 kcal たんぱく質 21.8 g	エネルギー 602 kcal たんぱく質 21.6 g
	エネルギー 1702 kcal たんぱく質 69.1 g	エネルギー 1602 kcal たんぱく質 58.1 g	エネルギー 1667 kcal たんぱく質 66.3 g	エネルギー 1535 kcal たんぱく質 63.8 g	エネルギー 1736 kcal たんぱく質 70.9 g	エネルギー 1798 kcal たんぱく質 63.3 g	エネルギー 1703 kcal たんぱく質 62.6 g

常食

週間献立表

	4月19日(日)	4月20日(月)	4月21日(火)	4月22日(水)	4月23日(木)	4月24日(金)	4月25日(土)
朝	ごはん パパイヤ炒め たいみそ みそ汁	ごはん ポテトイリチー 梅びしお みそ汁	ごはん オムレツ&ソテー デザートムース(メロン) コンソメスープ	ごはん 麩炒め のり佃煮 みそ汁	ごはん 豆腐とツナの炒め Caのりかつおふりかけ 味噌汁	ごはん ポークビーンズ キャベツと人参のサラダ コンソメスープ	卵雑炊 ちくわと南瓜炒り煮 フルーツ(バナナ) みそ汁
	エネルギー 354 kcal たんぱく質 11.5 g	エネルギー 347 kcal たんぱく質 11.6 g	エネルギー 373 kcal たんぱく質 11.7 g	エネルギー 377 kcal たんぱく質 14.8 g	エネルギー 373 kcal たんぱく質 14.5 g	エネルギー 410 kcal たんぱく質 11.5 g	エネルギー 368 kcal たんぱく質 15.3 g
昼	あわごはん 白身魚のチーズ焼き 付け コールスローサラダ フルーツ(バナナ) みそ汁	炊き込みおこわ 豆腐チャンプルー えびしゅうまい フルーツ(オレンジ) 味噌汁	ごはん 白身魚の蒲焼風 付け(千切り大根) からし和え フルーツ(キウイ・黄桃) 味噌汁	ごはん えびフライ 付け(ソテー) きゅうりのもずく和え マンゴームース みそ汁	稲荷寿司 赤魚の煮付け 白菜梅和え デザートムース(いちご) そば汁	カレーライス 中華風和え物 フルーツ(びわ) すまし汁	ごはん 酢豚 和え物(もやし・カニ) フルーツ(白桃) みそ汁
	エネルギー 513 kcal たんぱく質 25.1 g	エネルギー 431 kcal たんぱく質 16.2 g	エネルギー 506 kcal たんぱく質 26.5 g	エネルギー 541 kcal たんぱく質 16.3 g	エネルギー 423 kcal たんぱく質 20.2 g	エネルギー 568 kcal たんぱく質 18.8 g	エネルギー 535 kcal たんぱく質 19.8 g
おやつ	薄皮まんじゅう	ぜんざい	ロールケーキ(マンゴー)1/10	げんまい	シュークリーム	ヒラヤーチ	シフォンケーキ(バナナ)
	エネルギー 80 kcal たんぱく質 1.6 g	エネルギー 207 kcal たんぱく質 2.5 g	エネルギー 65 kcal たんぱく質 1.4 g	エネルギー 54 kcal たんぱく質 0.3 g	エネルギー 107 kcal たんぱく質 2.8 g	エネルギー 80 kcal たんぱく質 2.6 g	エネルギー 60 kcal たんぱく質 1.6 g
夕	ごはん 八宝菜 ひじきの和え物 デザートムース(いちご) もずくスープ	ごはん チキンピカタ ソテー 春雨サラダ すまし汁	ごはん 三枚肉の黒糖煮 セロリのサラダ フルーツ(カラフル寒天) 味噌汁	ごはん 照り焼きチキン 付け(からし菜炒め) 大根サラダ フルーツ(びわ) 味噌汁	ごはん ハンバーグきのこあんかけ (あん) 付け いんげん炒め フルーツ(カクテル)	ごはん 魚の味噌焼き 付け(ソテーパパイヤ) 春雨サラダ フルーツ(杏仁) とろろ汁	ごはん サーモンのチーズ焼き (付け) ブロッコリーサラダ フルーツ(杏仁) すまし汁
	エネルギー 525 kcal たんぱく質 19.4 g	エネルギー 538 kcal たんぱく質 20 g	エネルギー 668 kcal たんぱく質 20.4 g	エネルギー 518 kcal たんぱく質 20.8 g	エネルギー 594 kcal たんぱく質 24.2 g	エネルギー 564 kcal たんぱく質 22.5 g	エネルギー 517 kcal たんぱく質 25.8 g
	エネルギー 1509 kcal たんぱく質 59.4 g	エネルギー 1560 kcal たんぱく質 52.1 g	エネルギー 1649 kcal たんぱく質 61.8 g	エネルギー 1527 kcal たんぱく質 54 g	エネルギー 1534 kcal たんぱく質 63.5 g	エネルギー 1659 kcal たんぱく質 57.2 g	エネルギー 1517 kcal たんぱく質 64.3 g

常食

週間献立表

	4月26日(日)	4月27日(月)	4月28日(火)	4月29日(水)	4月30日(木)	5月1日(金)	5月2日(土)
朝	ごはん からし菜炒め 菜の花のお浸し みそ汁	ごはん 野菜炒め たいみそ アーサ汁	ごはん オムレツ&ソテー カップヨーグルト パンプキンスープ	ごはん 豆腐チャンプルー きゅうりの梅和え物 味噌汁	ごはん からし菜炒め のり佃煮 みそ汁		
	エネルギー 365 kcal たんぱく質 15 g	エネルギー 306 kcal たんぱく質 11 g	エネルギー 421 kcal たんぱく質 13.7 g	エネルギー 335 kcal たんぱく質 13 g	エネルギー 334 kcal たんぱく質 11.9 g		
昼	ごはん エビチリ風 スパゲッティバジル レタスのサラダ すまし汁	ごはん さばの味噌煮 付け(煮物) ごぼう炒め フルーツ(三色寒天) すまし汁	ごはん 肉じゃが 野菜炒め 大根サラダ いかすみ汁	ごはん 香草焼き 付け(ナポリタン) ひじき炒め 合わせるゼリー(杏仁) すまし汁	ごはん ミートソースグラタン ミモザサラダ フルーツ(マンゴー) 野菜スープ		
	エネルギー 464 kcal たんぱく質 24 g	エネルギー 626 kcal たんぱく質 23.9 g	エネルギー 629 kcal たんぱく質 27 g	エネルギー 632 kcal たんぱく質 27.5 g	エネルギー 548 kcal たんぱく質 16.8 g		
おやつ	野菜と果物ゼリー	Ca黒糖まんじゅう	フリーカットロールケーキ(抹茶)1/10	きなマンジエ	ミニたい焼き		
	エネルギー 36 kcal たんぱく質 0.1 g	エネルギー 80 kcal たんぱく質 1.7 g	エネルギー 65 kcal たんぱく質 1.4 g	エネルギー 76 kcal たんぱく質 2 g	エネルギー 100 kcal たんぱく質 2.2 g		
夕	フーチバー juice 香草焼き 付け オクラの和え物 みそ汁	ごはん 餃子 付け(ソテー) 人参炒め メロンムース 赤だし	ごはん カレイの照り焼き 付け(お浸し) パイヤ炒め フルーツ(黄桃) ソーメン汁	ごはん コロッケ(2種) ブロッコリーソテー 付け(キャベツ) フルーツ(キウイ) みそ汁	ごはん 南蛮漬け 筑前煮 フルーツ(オレンジ) みそ汁		
	エネルギー 433 kcal たんぱく質 23.9 g	エネルギー 499 kcal たんぱく質 18.8 g	エネルギー 483 kcal たんぱく質 21.6 g	エネルギー 640 kcal たんぱく質 17.7 g	エネルギー 539 kcal たんぱく質 28 g		
	エネルギー 1335 kcal たんぱく質 64.8 g	エネルギー 1548 kcal たんぱく質 57.2 g	エネルギー 1635 kcal たんぱく質 65.5 g	エネルギー 1720 kcal たんぱく質 62 g	エネルギー 1558 kcal たんぱく質 60.7 g		