

常食

週間献立表

	3月28日(日)	3月29日(月)	3月30日(火)	3月31日(水)	4月1日(木)	4月2日(金)	4月3日(土)
朝	ごはん 白菜炒め 梅びしお みそ汁	ごはん パパイヤイリチー 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 338 kcal たんぱく質 7.4 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 豚肉ハニーマスタード焼き 青菜のお浸し フルーツ(白桃) すまし汁	ごはん あじの南蛮漬け きんぴらごぼう キウイムース イナムドゥチ汁	ごはん 照り焼きチキンマヨ 付け(ソテー) はりはりサラダ 合わせるゼリー(ピーチ) みそ汁	ハヤシライス(マッシュルーム) 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) クーブイリチー デザートムース(メロン) 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 539 kcal たんぱく質 21 g	エネルギー 538 kcal たんぱく質 24.2 g	エネルギー 552 kcal たんぱく質 22.1 g	エネルギー 585 kcal たんぱく質 19.7 g	エネルギー 552 kcal たんぱく質 25 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	森永プリン	ワッフルツクミニ	栗かすてら饅頭	クリームブッセ	やわらかサブレ(バニラ)	ヨーグルト風クレープ	レアチョコケーキ
	エネルギー 153 kcal たんぱく質 3.9 g	エネルギー 134 kcal たんぱく質 3.5 g	エネルギー 101 kcal たんぱく質 1.8 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 80 kcal たんぱく質 2.1 g	エネルギー 65 kcal たんぱく質 1.4 g
夕	ごはん 赤魚の煮付け(里芋) 麩炒め 人参ゼリー 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 肉団子の野菜あんかけ 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 牛肉とにんにく芽の炒め物 長芋とオクラの和え物 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 キャベツのサラダ 洋梨ムース みそ汁	ごはん 魚の味噌焼き 付け(ソテー) マカロニかにサラダ フルーツ(みかん) かき玉汁
	エネルギー 496 kcal たんぱく質 26.3 g	エネルギー 582 kcal たんぱく質 24.6 g	エネルギー 520 kcal たんぱく質 18.5 g	エネルギー 605 kcal たんぱく質 24 g	エネルギー 548 kcal たんぱく質 20.5 g	エネルギー 481 kcal たんぱく質 23.1 g	エネルギー 568 kcal たんぱく質 26.6 g
	エネルギー 1573 kcal たんぱく質 64.3 g	エネルギー 1629 kcal たんぱく質 61.5 g	エネルギー 1597 kcal たんぱく質 58 g	エネルギー 1610 kcal たんぱく質 59.2 g	エネルギー 1574 kcal たんぱく質 58.8 g	エネルギー 1545 kcal たんぱく質 62.2 g	エネルギー 1556 kcal たんぱく質 68.1 g

常食

週間献立表

	4月4日(日)	4月5日(月)	4月6日(火)	4月7日(水)	4月8日(木)	4月9日(金)	4月10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 赤魚の照り焼き 付け 野菜素揚げ(ポン酢) 千切りイリチー 赤メロンムース みそ汁	ごはん 豚肉と野菜の生姜炒め 海藻サラダ デザートムース(バナナ) みそ汁	ごはん 八宝菜 シーザーサラダ フルーツ(パイン) すまし汁	ごはん 香草焼き 付け(ソテー)ヤングコーン 里芋のそぼろ煮 ヨーグルト和え(カクテル) クリームスープ	ごはん 白身魚のピカタ 付け きんぴらごぼう 合わせるゼリー(杏仁) パンプキンスープ	ごはん ポークチャップ 酢の物 ストロベリーゼリー 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 612 kcal たんぱく質 26.7 g	エネルギー 536 kcal たんぱく質 19.6 g	エネルギー 527 kcal たんぱく質 17.9 g	エネルギー 583 kcal たんぱく質 27.8 g	エネルギー 551 kcal たんぱく質 22.8 g	エネルギー 551 kcal たんぱく質 20.9 g	エネルギー 698 kcal たんぱく質 19.2 g
おやつ	グレープゼリー(森永)	さくらゼリー	栗かすてら饅頭	レアチーズケーキ	フレンチトースト	どら焼き	きなマンジエ
	エネルギー 62 kcal たんぱく質 1.5 g	エネルギー 32 kcal たんぱく質	エネルギー 101 kcal たんぱく質 1.8 g	エネルギー 65 kcal たんぱく質 1.4 g	エネルギー 154 kcal たんぱく質 6.5 g	エネルギー 72 kcal たんぱく質 1.5 g	エネルギー 76 kcal たんぱく質 2 g
夕	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 さば煮付け 付け(煮付冬瓜) 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 いとこ煮 黒糖ゼリー 味噌汁	ごはん 鶏と厚揚げの煮付け トマトと胡瓜の和え物 フルーツ(びわ) 中華スープ	麦ごはん 中華風肉味噌炒め きゅうりとセロリのサラダ キウイムース 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 かれのい沢煮 ポテトサラダ フルーツ(バナナ) みそ汁
	エネルギー 569 kcal たんぱく質 18.6 g	エネルギー 601 kcal たんぱく質 23.5 g	エネルギー 671 kcal たんぱく質 27 g	エネルギー 578 kcal たんぱく質 26.1 g	エネルギー 522 kcal たんぱく質 17.6 g	エネルギー 482 kcal たんぱく質 28.9 g	エネルギー 510 kcal たんぱく質 23.2 g
	エネルギー 1614 kcal たんぱく質 58.8 g	エネルギー 1524 kcal たんぱく質 58.3 g	エネルギー 1706 kcal たんぱく質 59.4 g	エネルギー 1633 kcal たんぱく質 67.7 g	エネルギー 1636 kcal たんぱく質 64.3 g	エネルギー 1540 kcal たんぱく質 62.1 g	エネルギー 1623 kcal たんぱく質 57.8 g

常食

週間献立表

	4月11日(日)	4月12日(月)	4月13日(火)	4月14日(水)	4月15日(木)	4月16日(金)	4月17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	ごはん 厚揚げ煮 梅びしお みそ汁	ごはん 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 クリームコンソメスープ	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 347 kcal たんぱく質 11.9 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 マンゴームース みそ汁	ごはん 焼き鶏の梅おろしソース 付け(ソテー) ミモザサラダ 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 さつま芋ウムニー 味噌汁	ごはん クリームシチュー 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 筑前煮 南瓜サラダ デザートムース(パイン) すまし汁	ごはん あじのムニエルバジル風味 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 魚のしょうが醤油焼き 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 751 kcal たんぱく質 25.1 g	エネルギー 542 kcal たんぱく質 23.3 g	エネルギー 618 kcal たんぱく質 23.4 g	エネルギー 562 kcal たんぱく質 21.7 g	エネルギー 584 kcal たんぱく質 21.4 g	エネルギー 701 kcal たんぱく質 33.1 g	エネルギー 526 kcal たんぱく質 26.3 g
おやつ	青りんごゼリー(森永)	ワッフルトックミニ	エクレア	乳菓まんじゅう	くわっちいデイ	カルシウムまんじゅう(こしあん)	水ようかん
	エネルギー 62 kcal たんぱく質 1.5 g	エネルギー 134 kcal たんぱく質 3.5 g	エネルギー 91 kcal たんぱく質 2.4 g	エネルギー 108 kcal たんぱく質 1.9 g	エネルギー 201 kcal たんぱく質 1.6 g	エネルギー 54 kcal たんぱく質 1.3 g	エネルギー 68 kcal たんぱく質 1 g
夕	ごはん 鶏肉の卵とじ風 アスパラお浸し フルーツ(オレンジ) すまし汁	雑穀ごはん しゅうまいの中華風煮込み ひじき炒め 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 いんげんのごま和え フルーツ(キウイ) 味噌汁	雑穀ごはん 肉野菜炒め 三色天ぷら デザートムース(ピーチ) みそ汁	ごはん 魚のタルタルソース焼き 付け(からし菜炒め) きんぴらごぼう キウイムース 味噌汁	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 焼き鶏のレモンソース 付け(ソテー) クープイリチー さつま芋マッシュ 味噌汁
	エネルギー 459 kcal たんぱく質 23.6 g	エネルギー 526 kcal たんぱく質 14.8 g	エネルギー 430 kcal たんぱく質 24.2 g	エネルギー 580 kcal たんぱく質 26.1 g	エネルギー 537 kcal たんぱく質 24.7 g	エネルギー 589 kcal たんぱく質 26.6 g	エネルギー 602 kcal たんぱく質 21.6 g
	エネルギー 1665 kcal たんぱく質 65.7 g	エネルギー 1584 kcal たんぱく質 58.2 g	エネルギー 1541 kcal たんぱく質 61 g	エネルギー 1670 kcal たんぱく質 65.5 g	エネルギー 1706 kcal たんぱく質 61.4 g	エネルギー 1761 kcal たんぱく質 73.9 g	エネルギー 1574 kcal たんぱく質 64.3 g

常食

週間献立表

	4月18日(日)	4月19日(月)	4月20日(火)	4月21日(水)	4月22日(木)	4月23日(金)	4月24日(土)
朝	ごはん パイヤ炒め たいみそ みそ汁	ごはん ポテイリチー 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 ヨーグルト 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 390 kcal たんぱく質 10.9 g	エネルギー 372 kcal たんぱく質 17.4 g
昼	ごはん 酢豚 ひじきの和え物 デザートムース(いちご) もずくスープ	ジュシー ゴーヤチャンプルー 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 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	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 デザートムース(メロン) すまし汁	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 513 kcal たんぱく質 16.6 g	エネルギー 527 kcal たんぱく質 23.5 g	エネルギー 506 kcal たんぱく質 26.5 g	エネルギー 518 kcal たんぱく質 20.8 g	エネルギー 423 kcal たんぱく質 20.2 g	エネルギー 546 kcal たんぱく質 19.1 g	エネルギー 517 kcal たんぱく質 25.8 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	栗かすてら饅頭	シュークリーム	げんまい	クリームブッセ
	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 101 kcal たんぱく質 1.8 g	エネルギー 107 kcal たんぱく質 2.8 g	エネルギー 54 kcal たんぱく質 0.3 g	エネルギー 48 kcal たんぱく質 1.3 g
夕	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	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 春雨サラダ 青りんごゼリー すまし汁	ごはん 肉豆腐 セロリのサラダ フルーツ(カラフル寒天) 味噌汁	ごはん 白身魚のピリ辛焼き 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	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(ソテーパイヤ) しぐれ煮 フルーツ(杏仁) とろろ汁	ごはん 厚揚げと豚肉の味噌炒め 和え物(もやし・カニ) 金時煮豆 みそ汁
	エネルギー 513 kcal たんぱく質 25.1 g	エネルギー 500 kcal たんぱく質 21.7 g	エネルギー 611 kcal たんぱく質 27.3 g	エネルギー 465 kcal たんぱく質 22.8 g	エネルギー 594 kcal たんぱく質 24.2 g	エネルギー 590 kcal たんぱく質 27.7 g	エネルギー 543 kcal たんぱく質 23.5 g
	エネルギー 1497 kcal たんぱく質 56.6 g	エネルギー 1618 kcal たんぱく質 61.1 g	エネルギー 1592 kcal たんぱく質 68.7 g	エネルギー 1498 kcal たんぱく質 62 g	エネルギー 1534 kcal たんぱく質 63.5 g	エネルギー 1617 kcal たんぱく質 59.8 g	エネルギー 1517 kcal たんぱく質 69.8 g

常食

週間献立表

	4月25日(日)	4月26日(月)	4月27日(火)	4月28日(水)	4月29日(木)	4月30日(金)	5月1日(土)
朝	ごはん からし菜炒め バナナシェイク 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	ごはん スクランブルエッグ フルーツ(バナナ) 野菜スープ	
	エネルギー 402 kcal たんぱく質 15.3 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	エネルギー 362 kcal たんぱく質 11.5 g	
昼	ごはん 豚肉の卵とじ風 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 ブロッコリーサラダ 杏仁豆腐 いかすみ汁	ごはん 鶏肉の唐揚げ薬味かけ 付け(ソテー) ひじき炒め フルーツ(パイ) すまし汁	ごはん ポテトグラタン ミモザサラダ フルーツ(マンゴー) 野菜スープ	ごはん マーボー豆腐 餃子 コーヒーゼリー もずく中華スープ	
	エネルギー 523 kcal たんぱく質 21.3 g	エネルギー 626 kcal たんぱく質 23.9 g	エネルギー 625 kcal たんぱく質 28 g	エネルギー 567 kcal たんぱく質 20.3 g	エネルギー 563 kcal たんぱく質 22.2 g	エネルギー 576 kcal たんぱく質 19.5 g	
おやつ	森永プリン	ミニたい焼き	レアチーズケーキ(1/10)	アイスクリーム	バナナムース	もみじ饅頭(クリーム)	
	エネルギー 153 kcal たんぱく質 3.9 g	エネルギー 100 kcal たんぱく質 2.2 g	エネルギー 124 kcal たんぱく質 2.7 g	エネルギー 126 kcal たんぱく質 2.7 g	エネルギー 76 kcal たんぱく質 2 g	エネルギー 128 kcal たんぱく質 1.2 g	
夕	麦ごはん 香草焼き 付け(明太じゃが) オクラの和え物 赤メロンムース みそ汁	ごはん 肉大根のオイスターソース焼き 春雨サラダ 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) パパイヤ炒め フルーツ(黄桃) ソーメン汁	ごはん ピーマンの肉詰め 付け(キャベツ) ブロッコリーソテー 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	ごはん 白身魚の味噌マヨネーズ焼き 付け 海藻サラダ さつま芋きんとん 味噌汁	
	エネルギー 533 kcal たんぱく質 25.7 g	エネルギー 581 kcal たんぱく質 20.6 g	エネルギー 483 kcal たんぱく質 21.6 g	エネルギー 588 kcal たんぱく質 25.3 g	エネルギー 539 kcal たんぱく質 28 g	エネルギー 576 kcal たんぱく質 26.8 g	
	エネルギー 1648 kcal たんぱく質 68 g	エネルギー 1650 kcal たんぱく質 59.5 g	エネルギー 1690 kcal たんぱく質 67.8 g	エネルギー 1653 kcal たんぱく質 63.1 g	エネルギー 1549 kcal たんぱく質 65.9 g	エネルギー 1679 kcal たんぱく質 60.8 g	