

常食

週間献立表

	3月27日(日)	3月28日(月)	3月29日(火)	3月30日(水)	3月31日(木)	4月1日(金)	4月2日(土)
朝	ごはん 白菜炒め 梅びしお みそ汁	ごはん スクランブルエッグ 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 フルーツヨーグルト アスパラスープ	ごはん オムレツ&ソテー 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 スクランブルエッグ 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
	エネルギー 350 kcal たんぱく質 11.6 g	エネルギー 343 kcal たんぱく質 11.9 g	エネルギー 387 kcal たんぱく質 14.8 g	エネルギー 381 kcal たんぱく質 15.6 g	エネルギー 348 kcal たんぱく質 11 g	エネルギー 401 kcal たんぱく質 15.2 g	エネルギー 387 kcal たんぱく質 10.4 g
昼	ごはん 回鍋肉 ブロッコリーサラダ フルーツ(白桃) すまし汁	麦ごはん カレイの照り焼き 付け(ソテー) バンサンスー(ハム) デザートムース(いちご) イナムドウチ汁	ごはん ユーリンチー 付け(ソテー) ひじき炒め 合わせるゼリー(ピーチ) みそ汁	ごはん ハヤシライス 菜の花ナムル 赤メロンムース クリームスープ	ごはん さばの味噌焼き 付け(ごま和え) クーブイリチー ストロベリーゼリー きのこ汁	五目チャーハン 中華炒め カリフラワーサラダ 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 ジャーマンポテト フルーツ(黄桃) あさり汁
	エネルギー 580 kcal たんぱく質 24.9 g	エネルギー 497 kcal たんぱく質 28 g	エネルギー 584 kcal たんぱく質 23.2 g	エネルギー 575 kcal たんぱく質 20 g	エネルギー 602 kcal たんぱく質 23.4 g	エネルギー 570 kcal たんぱく質 27.9 g	エネルギー 573 kcal たんぱく質 24.9 g
おやつ	オレンジゼリー(森永)	くず餅風デザート	ぜんざい	シフォンケーキ(バナナ)	ヒラヤーチ	さつまいもまんじゅう	ヨーグルト風クレープ
	エネルギー 55 kcal たんぱく質 1.5 g	エネルギー 80 kcal たんぱく質	エネルギー 202 kcal たんぱく質 2.5 g	エネルギー 57 kcal たんぱく質 1.6 g	エネルギー 78 kcal たんぱく質 2.6 g	エネルギー 80 kcal たんぱく質 1.6 g	エネルギー 78 kcal たんぱく質 2.1 g
夕	ごはん 赤魚の煮付け(里芋) 人参シリシリ デザートムース(バナナ) みそ汁	ごはん 鶏肉の磯辺焼き 付け(ソテーアスパラ) 小松菜とじゃこの炒め フルーツ(オレンジ) かき玉スープ	ごはん しゅうまいの中華風煮込み オクラの海藻和え フルーツ(みかん) のっぺい汁	ごはん 魚のおろし煮 付け(南瓜煮物) ブロッコリーのにんにく炒め フルーツ(マンゴー) 中華スープ	ごはん 筑前煮 青菜のピーナッツ和え フルーツ(カラフル寒天) ソーメン汁	ごはん 牛肉ピーマン 長芋とオクラの和え物 フルーツ(キウイ) 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
	エネルギー 531 kcal たんぱく質 26.2 g	エネルギー 541 kcal たんぱく質 25.2 g	エネルギー 474 kcal たんぱく質 16 g	エネルギー 492 kcal たんぱく質 21.7 g	エネルギー 524 kcal たんぱく質 20.7 g	エネルギー 490 kcal たんぱく質 17.7 g	エネルギー 517 kcal たんぱく質 25.1 g
	エネルギー 1572 kcal たんぱく質 66.9 g	エネルギー 1517 kcal たんぱく質 67.8 g	エネルギー 1703 kcal たんぱく質 59.2 g	エネルギー 1561 kcal たんぱく質 61.6 g	エネルギー 1608 kcal たんぱく質 60.4 g	エネルギー 1597 kcal たんぱく質 65.1 g	エネルギー 1611 kcal たんぱく質 65.2 g

常食

週間献立表

	4月3日(日)	4月4日(月)	4月5日(火)	4月6日(水)	4月7日(木)	4月8日(金)	4月9日(土)
朝	ごはん 野菜炒め バナナシェイク みそ汁	ごはん ひじき炒め たいみそ すまし汁	ごはん 青菜炒め 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) キャベツスープ
	エネルギー 373 kcal たんぱく質 12.8 g	エネルギー 355 kcal たんぱく質 10.8 g	エネルギー 333 kcal たんぱく質 11.3 g	エネルギー 389 kcal たんぱく質 11.4 g	エネルギー 390 kcal たんぱく質 11.1 g	エネルギー 372 kcal たんぱく質 14.9 g	エネルギー 369 kcal たんぱく質 8.4 g
昼	ごはん チキンのトマト煮 和風サラダ デザートムース(ぶどう) アーサ汁	ごはん 揚げ魚の甘酢あんかけ 付け(ブロッコリー塩茹で) 大根サラダ 赤メロンムース みそ汁	ごはん 三枚肉の煮付け 中華サラダ ストロベリーゼリー みそ汁	麦ごはん 白身魚の甘辛焼き 付け シーザーサラダ りんごのコンポート(かん) すまし汁	ごはん 鶏肉の生姜焼き トマトと胡瓜の和え物 フルーツ(パイン) 中華スープ	ごはん 白身魚のピカタ 付け 千切り炒め 合わせるゼリー(杏仁) 野菜スープ	ごはん ポークチャップ ひじきサラダ ストロベリーゼリー 味噌汁
	エネルギー 551 kcal たんぱく質 23 g	エネルギー 561 kcal たんぱく質 27 g	エネルギー 654 kcal たんぱく質 19.3 g	エネルギー 474 kcal たんぱく質 21.8 g	エネルギー 507 kcal たんぱく質 19.9 g	エネルギー 520 kcal たんぱく質 25.4 g	エネルギー 581 kcal たんぱく質 23 g
おやつ	水ようかん	アイス風デザート	栗かすてら饅頭	ぜんざい	エクレア	やわらかサブレ(バニラ)	森永プリン
	エネルギー 67 kcal たんぱく質 1 g	エネルギー 88 kcal たんぱく質 0.9 g	エネルギー 101 kcal たんぱく質 1.8 g	エネルギー 202 kcal たんぱく質 2.5 g	エネルギー 89 kcal たんぱく質 2.4 g	エネルギー 92 kcal たんぱく質 0.8 g	エネルギー 143 kcal たんぱく質 3.9 g
夕	ごはん 魚の味噌焼き 付け(ソテー・菜の花) きんぴらごぼう フルーツ(みかん) かき玉汁	ごはん ポテトグラタン からし菜炒め フルーツ(黄桃) コンソメスープ	ごはん 魚の味噌焼き 付け(煮付・ごぼう) ほうれん草ごま和え フルーツ(キウイ・みかん) ゆし豆腐	ごはん 豆腐チャンプルー 南瓜の含め煮 赤メロンムース 味噌汁	ごはん 白身魚のカレー風味焼き 付け(ソテー)ヤングコーン カリフラワー炒め ヨーグルト和え(カテル) クリームスープ	ごはん 中華風肉味噌炒め きゅうりの和え物 キウイムース コンソメスープ	ごはん 魚のおろし煮 付け(人参イリチー) ピーナッツ和え フルーツ(キウイ) 赤だし
	エネルギー 506 kcal たんぱく質 24.3 g	エネルギー 544 kcal たんぱく質 21.7 g	エネルギー 495 kcal たんぱく質 27.7 g	エネルギー 589 kcal たんぱく質 24.9 g	エネルギー 567 kcal たんぱく質 24.9 g	エネルギー 558 kcal たんぱく質 20.8 g	エネルギー 540 kcal たんぱく質 27.4 g
	エネルギー 1553 kcal たんぱく質 63.8 g	エネルギー 1604 kcal たんぱく質 63.1 g	エネルギー 1639 kcal たんぱく質 62.8 g	エネルギー 1710 kcal たんぱく質 63.3 g	エネルギー 1609 kcal たんぱく質 61 g	エネルギー 1598 kcal たんぱく質 64.6 g	エネルギー 1689 kcal たんぱく質 65.4 g

常食

週間献立表

	4月10日(日)	4月11日(月)	4月12日(火)	4月13日(水)	4月14日(木)	4月15日(金)	4月16日(土)
朝	ごはん オムレツ&ソテー たいみそ すまし汁	ごはん 炒り豆腐 梅びしお アーサ汁	ごはん 卵焼きとソテー ヨーグルト みそ汁	ごはん からしなソテー デザートムース(ぶどう) コンソメスープ	ごはん 厚揚げ煮浸し 梅びしお みそ汁	ごはん ポークと白菜炒め フルーツ(みかん) 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
	エネルギー 394 kcal たんぱく質 15.3 g	エネルギー 376 kcal たんぱく質 14.2 g	エネルギー 411 kcal たんぱく質 17.5 g	エネルギー 390 kcal たんぱく質 9 g	エネルギー 397 kcal たんぱく質 14.4 g	エネルギー 401 kcal たんぱく質 11.9 g	エネルギー 379 kcal たんぱく質 10.3 g
昼	ごはん さばの蒲焼風 付け ブロッコリーサラダ 洋梨ムース すまし汁	あわごはん クリームシチュー レタスサラダ フルーツ(パイン) コンソメスープ	稲荷寿司 カレイの照り焼き 付け(ソテー) フーイリチー 合わせるゼリー(マスカット) そば汁	ごはん 牛肉スタミナ炒め 三色甘酢 フルーツ(白桃) 味噌汁	ごはん 白身魚の香草焼き 付け(ソテー) ラトウイユ 赤メロンムース わかめスープ	ごはん 鶏肉の衣焼き中華ソース 付け(ソテー) はりはりサラダ デザートムース(パイン) すまし汁	ごはん 赤魚の煮付け(里芋) マカロニサラダ フルーツ(オレンジ) みそ汁
	エネルギー 597 kcal たんぱく質 21.4 g	エネルギー 551 kcal たんぱく質 19.6 g	エネルギー 460 kcal たんぱく質 25.3 g	エネルギー 528 kcal たんぱく質 21.7 g	エネルギー 503 kcal たんぱく質 22.1 g	エネルギー 573 kcal たんぱく質 22.8 g	エネルギー 519 kcal たんぱく質 23.6 g
おやつ	野菜と果物ゼリー	シュークリーム	ミニたい焼き	レアチョコケーキ	栗かすてら饅頭	くず餅風デザート	ロールケーキ(いちご)1/10
	エネルギー 36 kcal たんぱく質 0.1 g	エネルギー 62 kcal たんぱく質 1.7 g	エネルギー 100 kcal たんぱく質 2.2 g	エネルギー 89 kcal たんぱく質 1.9 g	エネルギー 101 kcal たんぱく質 1.8 g	エネルギー 80 kcal たんぱく質	エネルギー 64 kcal たんぱく質 1.4 g
夕	ごはん 豚肉の沢煮風 菜の花ソテー フルーツ(オレンジ) みそ汁	ごはん あじの南部焼き 付け(ソテー) アスパラサラダ フルーツ(オレンジ) すまし汁	ごはん 豚肉と野菜の生姜炒め 長芋とオクラの和え物 合わせるゼリー(マスカット) 中華スープ	ごはん 魚のムニエルタルタルソースかけ (付け)ピーマンソテー 南瓜の含め煮 フルーツ(キウイ) 味噌汁	ごはん 肉野菜のオイスターソース炒め もずく酢 デザートムース(ピーチ) みそ汁	ごはん エビチリ風 じゃが芋の洋風炒め煮 ストロベリーゼリー 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
	エネルギー 540 kcal たんぱく質 22.7 g	エネルギー 469 kcal たんぱく質 23.7 g	エネルギー 530 kcal たんぱく質 17.7 g	エネルギー 530 kcal たんぱく質 24.5 g	エネルギー 511 kcal たんぱく質 24.7 g	エネルギー 540 kcal たんぱく質 26.6 g	エネルギー 592 kcal たんぱく質 27.3 g
	エネルギー 1623 kcal たんぱく質 62.2 g	エネルギー 1514 kcal たんぱく質 61.9 g	エネルギー 1557 kcal たんぱく質 65.4 g	エネルギー 1593 kcal たんぱく質 59.8 g	エネルギー 1568 kcal たんぱく質 65.7 g	エネルギー 1650 kcal たんぱく質 64 g	エネルギー 1610 kcal たんぱく質 65.3 g

常食

週間献立表

	4月17日(日)	4月18日(月)	4月19日(火)	4月20日(水)	4月21日(木)	4月22日(金)	4月23日(土)
朝	ごはん ウィンナー炒め のり佃煮 みそ汁	ごはん パパイヤ炒め 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 いんげんベーコン炒め のり佃煮 みそ汁	ごはん コンビーフ炒め 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
	エネルギー 376 kcal たんぱく質 12.4 g	エネルギー 373 kcal たんぱく質 12.1 g	エネルギー 361 kcal たんぱく質 12.4 g	エネルギー 398 kcal たんぱく質 12 g	エネルギー 366 kcal たんぱく質 11 g	エネルギー 374 kcal たんぱく質 12.5 g	エネルギー 400 kcal たんぱく質 11.3 g
昼	ごはん チキンバーグ 付け(ソテー) 人参シリシリ~ デザートムース(メロン) 味噌汁	雑穀ごはん 牛肉のいり煮 大根サラダ 合わせるゼリー(杏仁) もずくスープ	ごはん 魚のちゃんちゃん焼き風 きゅうりとささみの胡麻和え 青りんごゼリー すまし汁	ごはん 鶏肉と厚揚げの卵とし カリフラワーサラダ コーヒーゼリー 味噌汁	ごはん チンジャオオロス 菜の花ナムル デザートムース(メロン) 味噌汁	ごはん さばの揚げ煮 付け(煮付け) 白菜の梅和え 洋梨ムース 白味噌汁	ごはん 焼き鶏肉薬味しょうゆ 付け(ソテー) 中華風和え物 デザートムース(メロン) すまし汁
	エネルギー 580 kcal たんぱく質 23.3 g	エネルギー 566 kcal たんぱく質 18.1 g	エネルギー 464 kcal たんぱく質 23.9 g	エネルギー 587 kcal たんぱく質 23.9 g	エネルギー 533 kcal たんぱく質 22.1 g	エネルギー 644 kcal たんぱく質 22.2 g	エネルギー 519 kcal たんぱく質 19 g
おやつ	グレープゼリー(森永)	げんまい	もみじ饅頭(クリーム)	ごまプリン(冷)	くわっちいデイ	シフォンケーキ(バナナ)	抹茶ワッフル
	エネルギー 55 kcal たんぱく質 1.5 g	エネルギー 53 kcal たんぱく質 0.3 g	エネルギー 128 kcal たんぱく質 1.2 g	エネルギー 66 kcal たんぱく質 0.6 g	エネルギー 131 kcal たんぱく質 3.5 g	エネルギー 57 kcal たんぱく質 1.6 g	エネルギー 78 kcal たんぱく質 1.4 g
夕	ごはん 魚のしょうが醤油焼き 付け(ソテー) かぼちゃのマッシュ フルーツ(パイン) みそ汁	ごはん 白身魚のチーズ焼き 付け ひじきサラダ フルーツ(バナナ) みそ汁	ごはん 豚肉と野菜の生姜炒め からし和え フルーツ(オレンジ) 味噌汁	ごはん 白身魚の蒲焼風 付け(ソテー) 長芋の酢物 フルーツ(りんご缶) 味噌汁	ごはん かれいのごま味噌焼き 付け(ソテー) 里芋のそぼろ煮(保) マンゴームース すまし汁	ごはん チキンのトマト煮 いんげん炒め フルーツ(カキテル) 味噌汁	ごはん 魚の味噌焼き 付け(ソテーパパイヤ) しぐれ煮 フルーツ(杏仁) とろろ汁
	エネルギー 531 kcal たんぱく質 24.5 g	エネルギー 527 kcal たんぱく質 27.5 g	エネルギー 565 kcal たんぱく質 22.5 g	エネルギー 490 kcal たんぱく質 24.3 g	エネルギー 525 kcal たんぱく質 28.4 g	エネルギー 544 kcal たんぱく質 23 g	エネルギー 595 kcal たんぱく質 28.3 g
	エネルギー 1598 kcal たんぱく質 64.4 g	エネルギー 1575 kcal たんぱく質 60.7 g	エネルギー 1574 kcal たんぱく質 62.7 g	エネルギー 1597 kcal たんぱく質 63.5 g	エネルギー 1611 kcal たんぱく質 67.7 g	エネルギー 1675 kcal たんぱく質 62 g	エネルギー 1648 kcal たんぱく質 62.7 g

常食

週間献立表

	4月24日(日)	4月25日(月)	4月26日(火)	4月27日(水)	4月28日(木)	4月29日(金)	4月30日(土)
朝	青菜の雑炊 ちくわと南瓜炒り煮 デザートムース(バナナ) みそ汁	ごはん からし菜炒め フルーツ(みかん) 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 デザートムース(ぶどう) 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 354 kcal たんぱく質 13.8 g	エネルギー 400 kcal たんぱく質 14.7 g	エネルギー 311 kcal たんぱく質 10.2 g	エネルギー 438 kcal たんぱく質 14.2 g	エネルギー 379 kcal たんぱく質 14.4 g	エネルギー 356 kcal たんぱく質 12.4 g	エネルギー 385 kcal たんぱく質 12 g
昼	ごはん サーモンのチーズ焼き (付け) ブロッコリーサラダ オレンジゼリー(森永) すまし汁	ごはん 豚肉の生姜焼き 付け レタスのサラダ デザートムース(いちご) すまし汁	ごはん キッシュ風鮭オープン焼き ブロッコリーのピーナッツ和え フルーツ(黄桃) すまし汁	ごはん カレーライス レタスのサラダ フルーツ(白桃) コンソメスープ(白菜)	麦ごはん 回鍋肉 もずく酢 フルーツ(パイン) すまし汁	ごはん 野菜ミートソースグラタン ミモザサラダ マンゴームース クリームスープ	ごはん 白身魚の味噌マヨネーズ焼き 付け カリフラワーの中華炒め さつま芋きんとん 味噌汁
	エネルギー 464 kcal たんぱく質 24.5 g	エネルギー 530 kcal たんぱく質 18.6 g	エネルギー 564 kcal たんぱく質 31.8 g	エネルギー 538 kcal たんぱく質 18 g	エネルギー 508 kcal たんぱく質 19 g	エネルギー 548 kcal たんぱく質 18.9 g	エネルギー 600 kcal たんぱく質 27.5 g
おやつ	レアチーズケーキ(1/10) エネルギー 121 kcal たんぱく質 2.6 g	ヒラヤーチ エネルギー 78 kcal たんぱく質 2.6 g	乳菓まんじゅう エネルギー 108 kcal たんぱく質 1.9 g	フリーカットケーキピーチ エネルギー 102 kcal たんぱく質 2.2 g	きなマンジェ エネルギー 71 kcal たんぱく質 2 g	バナナムース エネルギー 71 kcal たんぱく質 2 g	やわらかサブレ(ココア) エネルギー 93 kcal たんぱく質 1 g
	ごはん ピーマンの肉詰め 付け(ソテー・菜の花) ひじき炒め フルーツ(パイン) みそ汁	ごはん あじの梅しそ焼き 付け(じゃが芋) 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 青りんごゼリー 赤だし	ごはん さわらの照り焼き 付け(お浸し) パパイヤ炒め フルーツ(みかん) みそ汁	ごはん 鯖のねぎ味噌焼き 付け(煮付) 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 大根と鶏肉の煮付け フルーツ(オレンジ) みそ汁	ごはん あんかけ擬せい豆腐 ごぼうゴマサラダ アセロラゼリー 豚汁
エネルギー 541 kcal たんぱく質 24.3 g	エネルギー 492 kcal たんぱく質 25.4 g	エネルギー 572 kcal たんぱく質 18.8 g	エネルギー 535 kcal たんぱく質 24.7 g	エネルギー 598 kcal たんぱく質 24 g	エネルギー 548 kcal たんぱく質 28.6 g	エネルギー 558 kcal たんぱく質 21.5 g	
エネルギー 1536 kcal たんぱく質 67.9 g	エネルギー 1556 kcal たんぱく質 64 g	エネルギー 1611 kcal たんぱく質 65.4 g	エネルギー 1669 kcal たんぱく質 61.8 g	エネルギー 1612 kcal たんぱく質 62.1 g	エネルギー 1579 kcal たんぱく質 64.6 g	エネルギー 1692 kcal たんぱく質 64.7 g	