

常食

## 週間献立表

	3月31日(日)	4月1日(月)	4月2日(火)	4月3日(水)	4月4日(木)	4月5日(金)	4月6日(土)
朝	ごはん からし菜炒め フルーツ(パイン) みそ汁	ごはん スクランブルエッグベジタブル たいみそ 味噌汁	ごはん 青菜炒め デザートムース(ぶどう) みそ汁	ごはん 人参シシリ Caのりかつおふりかけ コンソメスープ	ごはん 野菜ソテー のり佃煮 みそ汁	ごはん ふイリチー デザートムース(ピーチ) みそ汁	ごはん ベーコン炒め フルーツヨーグルト 味噌汁
	エネルギー 393 kcal たんぱく質 12.9 g	エネルギー 392 kcal たんぱく質 16.7 g	エネルギー 382 kcal たんぱく質 12.2 g	エネルギー 358 kcal たんぱく質 10.2 g	エネルギー 387 kcal たんぱく質 12.2 g	エネルギー 403 kcal たんぱく質 15.6 g	エネルギー 440 kcal たんぱく質 13.5 g
昼	ごはん チンジャオロース 和風サラダ デザートムース(いちご) みそ汁	ごはん 肉豆腐 カリフラワーフレンチサラダ デザートムース(パイン) すまし汁	あわごはん 赤魚の南蛮漬け ささみのサラダ 赤メロンムース みそ汁	ごはん 白身魚の甘辛焼き 付け 小松菜の白和え 黒糖ゼリー かきたま汁	ごはん チキンの照り焼き 付け(ソテー) クーブイリチー フルーツ(キウイ) 味噌汁	ごはん 豚肉となすの味噌炒め きゅうりの和え物 洋梨ムース ソーメン汁	ごはん 魚のグリル(ガーリックマトソース) 付け ピーナッツ和え フルーツ(黄桃) 赤だし
	エネルギー 552 kcal たんぱく質 24.1 g	エネルギー 554 kcal たんぱく質 26.1 g	エネルギー 527 kcal たんぱく質 24.4 g	エネルギー 572 kcal たんぱく質 26.3 g	エネルギー 542 kcal たんぱく質 22.1 g	エネルギー 568 kcal たんぱく質 20.1 g	エネルギー 493 kcal たんぱく質 27.4 g
おやつ	アイス風デザート(ストロベリー)	フリカトルケーキ(抹茶)1/10	栗かすてら饅頭	カルシウムどら焼き	エクレア	やわらかサブレ(バニラ)	きなマンジエ
	エネルギー 88 kcal たんぱく質 0.9 g	エネルギー 64 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 72 kcal たんぱく質 1.5 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 71 kcal たんぱく質 2 g
夕	ごはん 鮭の香草焼き 付け(ソテー) ビーフン炒め フルーツ(みかん) 中華スープ	ごはん あじの梅しそ焼き 付け(ソテー) からし菜の中華風炒め フルーツ(黄桃) コンソメスープ	ごはん 豚肉の生姜焼き 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) ワカメスープ	ごはん 豚肉のプルコギ風 和風サラダ さつま芋きんとん みそ汁(なめこ)	ごはん 白身魚のカレー風味焼き 付け(ソテー) カリフラワー炒め オレンジゼリー すまし汁	ごはん 鮭のタルタルソース焼き 付け キャベツソテー 合わせるゼリー(杏仁) すまし汁	ごはん 酢豚 いんげんのごま和え デザートムース(メロン) 味噌汁
	エネルギー 534 kcal たんぱく質 25.7 g	エネルギー 506 kcal たんぱく質 24.2 g	エネルギー 537 kcal たんぱく質 21.1 g	エネルギー 613 kcal たんぱく質 24.5 g	エネルギー 520 kcal たんぱく質 24.3 g	エネルギー 517 kcal たんぱく質 27.2 g	エネルギー 575 kcal たんぱく質 23.9 g
	エネルギー 1623 kcal たんぱく質 66.3 g	エネルギー 1572 kcal たんぱく質 71.1 g	エネルギー 1603 kcal たんぱく質 62.2 g	エネルギー 1671 kcal たんぱく質 65.2 g	エネルギー 1594 kcal たんぱく質 63.7 g	エネルギー 1636 kcal たんぱく質 66.4 g	エネルギー 1635 kcal たんぱく質 69.5 g

常食

## 週間献立表

	4月7日(日)	4月8日(月)	4月9日(火)	4月10日(水)	4月11日(木)	4月12日(金)	4月13日(土)
朝	ごはん オムレツ&ソテー たいみそ すまし汁	ごはん ウイナー炒め Caのりかつおふりかけ みそ汁	ごはん 人参炒り卵 梅びしお みそ汁	ごはん ジャーマンポテト のり佃煮 コンソメスープ	ごはん コンビーフ炒め ふりかけ みそ汁	ごはん パイヤ炒め ヨーグルト和え(黄桃) 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 365 kcal たんぱく質 13.5 g	エネルギー 373 kcal たんぱく質 12.2 g	エネルギー 366 kcal たんぱく質 13.3 g	エネルギー 397 kcal たんぱく質 8.5 g	エネルギー 372 kcal たんぱく質 12.3 g	エネルギー 388 kcal たんぱく質 12 g	エネルギー 431 kcal たんぱく質 11.5 g
昼	ごはん 豚肉のすきやき風 菜の花ソテー フルーツ(オレンジ) アーサ汁	麦ごはん 白身魚のピザ風焼き 付け(ソテー) 南瓜の含め煮 合わせるゼリー(ピーチ) コンソメスープ	ごはん 味噌おでん トマトと胡瓜の和え物 キウイムース ゆし豆腐	たけのこの炊き込みごはん 鶏肉の南部焼き 付け(ソテー) きゅうりの梅和え物 フルーツ(白桃) 味噌汁	ごはん 白身魚のオーロソース焼き 付け(ソテーアスパラ) ひじきイリチー デザートムース(いちご) パンプキンスープ	ハヤシライス(マッシュルーム) はりはりサラダ 青りんごゼリー コンソメスープ	ごはん 豚肉のマスタート焼き 付け(ソテー) カリフラワーフレンチサラダ 合わせるゼリー(マスカット) すまし汁
	エネルギー 522 kcal たんぱく質 23.4 g	エネルギー 533 kcal たんぱく質 23.6 g	エネルギー 625 kcal たんぱく質 32 g	エネルギー 529 kcal たんぱく質 21.3 g	エネルギー 544 kcal たんぱく質 24.6 g	エネルギー 566 kcal たんぱく質 17.4 g	エネルギー 568 kcal たんぱく質 21.6 g
おやつ	さくらゼリー	シュークリーム	ヒラヤーチ	もみじ饅頭(こしあん)	スイートポテト	ミニたい焼き	バナナムース
	エネルギー 32 kcal たんぱく質	エネルギー 62 kcal たんぱく質 1.7 g	エネルギー 78 kcal たんぱく質 2.6 g	エネルギー 128 kcal たんぱく質 1.2 g	エネルギー 80 kcal たんぱく質 0.5 g	エネルギー 100 kcal たんぱく質 2.2 g	エネルギー 71 kcal たんぱく質 2 g
夕	ごはん さばの照り焼き 付け ブロッコリーサラダ 洋梨ムース すまし汁	ごはん 鶏肉と大根の煮付け ほうれん草白和え フルーツ(みかん) ソーメン汁	ごはん 赤魚煮付け 青菜のナムル デザートムース(ぶどう) 中華スープ	ごはん 白身魚の香草焼き 付け(ソテー) 人参シリシリ フルーツ(パイ) あさり汁	ごはん ピーマンの肉詰め(ケチャップ) 付け(ソテー) ゆかり和え 赤メロンムース たまごスープ	ごはん 白身魚の漬け焼き 付け(ソテー) 春雨サラダ フルーツ(杏仁) 味噌汁	ごはん 鮭の和風クリームソース ナスのトマト煮 フルーツ(パイ) コンソメスープ
	エネルギー 628 kcal たんぱく質 24.1 g	エネルギー 553 kcal たんぱく質 22.3 g	エネルギー 482 kcal たんぱく質 20.7 g	エネルギー 554 kcal たんぱく質 33.8 g	エネルギー 565 kcal たんぱく質 25.1 g	エネルギー 585 kcal たんぱく質 25.7 g	エネルギー 482 kcal たんぱく質 23.5 g
	エネルギー 1603 kcal たんぱく質 63.7 g	エネルギー 1577 kcal たんぱく質 62.5 g	エネルギー 1607 kcal たんぱく質 71.3 g	エネルギー 1664 kcal たんぱく質 67.5 g	エネルギー 1617 kcal たんぱく質 65.2 g	エネルギー 1695 kcal たんぱく質 60 g	エネルギー 1608 kcal たんぱく質 61.3 g

常食

## 週間献立表

	4月14日(日)	4月15日(月)	4月16日(火)	4月17日(水)	4月18日(木)	4月19日(金)	4月20日(土)
朝	ごはん 人参シリシリ のり佃煮 みそ汁	ごはん スクランブルエッグベジタブル たいみそ みそ汁	ごはん オムレツ(野菜ソース) フルーツヨーグルト みそ汁	ごはん 厚焼き玉子&ソテー 梅びしお コンソメスープ	ごはん ひじきの炒り卵 Caのりかつおふりかけ コンソメスープ(ABCマカロニ)	ごはん コンビーフ炒め フルーツヨーグルト 味噌汁	ごはん ポークビーンズ ふりかけ コンソメスープ
	エネルギー 370 kcal たんぱく質 12.4 g	エネルギー 409 kcal たんぱく質 17.9 g	エネルギー 395 kcal たんぱく質 15.1 g	エネルギー 334 kcal たんぱく質 8.4 g	エネルギー 333 kcal たんぱく質 10 g	エネルギー 410 kcal たんぱく質 14.1 g	エネルギー 370 kcal たんぱく質 10.7 g
昼	ごはん 魚のごま味噌焼き 付け(ソテー) オクラの和え物 洋梨ムース 味噌汁	雑穀ごはん 筑前煮 トマトサラダ 合わせるゼリー(杏仁) もずくスープ	ごはん サバの梅しそ焼き 付け(煮付冬瓜) ゴーヤーチャンプルー 青りんごゼリー すまし汁	ごはん 鶏肉のグリル薬味かけ 付け(ソテー) カリフラワーサラダ 赤メロンムース すまし汁	ごはん 豚肉スタミナ炒め ツナときゅうりのサラダ フルーツ(黄桃) 味噌汁	ごはん 白身魚のあんかけ 青菜のピーナッツ和え 洋梨ムース イナムドウチ汁	ごはん なすミートソースグラタン 付け コールスローサラダ 合わせるゼリー(ピーチ) すまし汁
	エネルギー 494 kcal たんぱく質 26 g	エネルギー 550 kcal たんぱく質 19.7 g	エネルギー 585 kcal たんぱく質 20.6 g	エネルギー 574 kcal たんぱく質 20.8 g	エネルギー 596 kcal たんぱく質 23.6 g	エネルギー 550 kcal たんぱく質 28.4 g	エネルギー 648 kcal たんぱく質 25.9 g
おやつ	ごまプリン	レアチョコケーキ	ココアワッフル	あまがし	くわっちいデイ	ヨーグルト風クレープ	ぶどうゼリー
	エネルギー 66 kcal たんぱく質 0.6 g	エネルギー 64 kcal たんぱく質 1.4 g	エネルギー 67 kcal たんぱく質 2 g	エネルギー 198 kcal たんぱく質 2.9 g	エネルギー 113 kcal たんぱく質 4.4 g	エネルギー 78 kcal たんぱく質 2.1 g	エネルギー 55 kcal たんぱく質 1.5 g
夕	ごはん 鶏肉の南部焼き 付け(からし菜炒め) さつま芋ウムニー デザートムース(ピーチ) みそ汁	ごはん 魚の味噌マヨ焼き 付け ひじきサラダ フルーツ(カテル) 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) 春菊のごま和え フルーツ(りんご缶) 味噌汁	ごはん 魚のごま焼き 付け いんげん炒め(魚肉) キウイムース すまし汁	ごはん チンジャオロース ゆかり和え フルーツ(白桃) 味噌汁	ごはん 魚のムニエルタルタルソース 付け(ソテーパパイヤ) 大根ときのこの煮物 フルーツ(オレンジ) とろろ汁
	エネルギー 616 kcal たんぱく質 24.6 g	エネルギー 507 kcal たんぱく質 26 g	エネルギー 571 kcal たんぱく質 23.3 g	エネルギー 463 kcal たんぱく質 24.7 g	エネルギー 500 kcal たんぱく質 25.3 g	エネルギー 537 kcal たんぱく質 22.6 g	エネルギー 494 kcal たんぱく質 23.7 g
	エネルギー 1602 kcal たんぱく質 66.3 g	エネルギー 1586 kcal たんぱく質 67.7 g	エネルギー 1674 kcal たんぱく質 63.7 g	エネルギー 1625 kcal たんぱく質 59.5 g	エネルギー 1598 kcal たんぱく質 66 g	エネルギー 1631 kcal たんぱく質 69.9 g	エネルギー 1623 kcal たんぱく質 64.5 g

常食

## 週間献立表

	4月21日(日)	4月22日(月)	4月23日(火)	4月24日(水)	4月25日(木)	4月26日(金)	4月27日(土)
朝	ごはん 麩イリチー デザートムース(バナナ) みそ汁	ごはん からし菜炒め たいみそ みそ汁	ごはん 野菜ソテー カップヨーグルト パンプキンスープ	ごはん オムレツ&ソテー ふりかけ きのこスープ	ごはん ソーセージソテー デザートムース(ぶどう) 味噌汁	ごはん パパイヤ炒め(コンビーフハッシュ) フルーツヨーグルト みそ汁	ごはん ポークと卵 たいみそ キャベツスープ
	エネルギー 431 kcal たんぱく質 17.9 g	エネルギー 391 kcal たんぱく質 14.4 g	エネルギー 414 kcal たんぱく質 12.5 g	エネルギー 366 kcal たんぱく質 9.9 g	エネルギー 429 kcal たんぱく質 13.4 g	エネルギー 390 kcal たんぱく質 13.7 g	エネルギー 486 kcal たんぱく質 14.5 g
昼	ごはん 鮭のピリ辛焼き 付け(ソテー) 菜の花の胡麻和え 合わせるゼリー(マスカット) すまし汁	ごはん チキンの香草焼き 付け レタスサラダ デザートムース(いちご) クリームスープ	稲荷寿司 魚の照り焼き 付け(ソテー) ほうれん草の白和え フルーツ(りんご) ミニ中華そば	ごはん 牛肉と青梗菜の中華風炒め 三色生酢 フルーツ(白桃) コンソメスープ	ごはん 魚のねぎ味噌焼き 付け(ソテー) ブロッコリーのガーリックソテー フルーツ(キウイ) 南瓜の白味噌汁	玄米ごはん チキンの洋風煮 ミモザサラダ 洋梨ムース コンソメスープ	ごはん 白身魚のきのこあんかけ 付け(ソテー) ジャーマンポテト デザートムース(メロン) 味噌汁
	エネルギー 462 kcal たんぱく質 22.2 g	エネルギー 553 kcal たんぱく質 19.8 g	エネルギー 450 kcal たんぱく質 23.9 g	エネルギー 517 kcal たんぱく質 18.3 g	エネルギー 561 kcal たんぱく質 27.8 g	エネルギー 574 kcal たんぱく質 23.1 g	エネルギー 553 kcal たんぱく質 25.5 g
おやつ	アイス風デザート	レアチーズケーキ(1/10)	エクレア	乳菓まんじゅう	シフォンケーキ(バナナ)	カルシウムまんじゅう栗入り	りんごゼリー
	エネルギー 88 kcal たんぱく質 0.9 g	エネルギー 95 kcal たんぱく質 2.1 g	エネルギー 89 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 57 kcal たんぱく質 1.6 g	エネルギー 45 kcal たんぱく質 1.1 g	エネルギー 28 kcal たんぱく質
夕	ごはん 牛肉スタミナ炒め もずく酢 キウイムース みそ汁	ごはん 白身魚のカレー風味焼き 付け 千切大根の炒め煮 赤メロンムース すまし汁	ごはん 厚揚げと豚肉の味噌炒め ポテトサラダ 洋梨ムース もずくスープ	ごはん さばの西京焼き 付け(煮付け) 里芋のそぼろ煮 デザートムース(メロン) みそ汁	ごはん 回鍋肉 もずく酢 煮豆(うずら豆) すまし汁	ごはん うじら豆腐あんかけ しぐれ煮 フルーツ(キウイ) 赤だし(ワカメ)	ごはん 豚肉ソテー ほうれん草和え物 ピーチCaゼリー 根菜汁
	エネルギー 534 kcal たんぱく質 24.2 g	エネルギー 542 kcal たんぱく質 27.2 g	エネルギー 583 kcal たんぱく質 20.5 g	エネルギー 651 kcal たんぱく質 25.7 g	エネルギー 535 kcal たんぱく質 20.5 g	エネルギー 525 kcal たんぱく質 23.7 g	エネルギー 571 kcal たんぱく質 22.8 g
	エネルギー 1571 kcal たんぱく質 67.9 g	エネルギー 1637 kcal たんぱく質 66.2 g	エネルギー 1592 kcal たんぱく質 62 g	エネルギー 1698 kcal たんぱく質 58.5 g	エネルギー 1638 kcal たんぱく質 66 g	エネルギー 1590 kcal たんぱく質 64.3 g	エネルギー 1694 kcal たんぱく質 65.5 g

常食

## 週間献立表

	4月28日(日)	4月29日(月)	4月30日(火)	5月1日(水)	5月2日(木)	5月3日(金)	5月4日(土)
朝	ごはん ブロッコリー炒め のり佃煮 味噌汁	ごはん 人参シリシリ 梅びしお みそ汁	ごはん スクランブルエッグ ふりかけ 味噌汁				
	エネルギー 345 kcal たんぱく質 12.4 g	エネルギー 376 kcal たんぱく質 13 g	エネルギー 389 kcal たんぱく質 13.9 g				
昼	ごはん 鶏肉と大根の煮付け クーブイリチー フルーツ(杏仁) すまし汁	ごはん 赤魚の煮付け(豆腐) 冬瓜の中華風そぼろ煮 フルーツ(黄桃) アーサ汁	ごはん ミートローフ(ケチャップ) 付け(ブロッコリー) ほうれんそうのナムル フルーツ(みかん) すまし汁				
	エネルギー 587 kcal たんぱく質 22 g	エネルギー 462 kcal たんぱく質 26 g	エネルギー 597 kcal たんぱく質 25.5 g				
おやつ	森永プリン	さくら餅風デザート	さつまいもまんじゅう				
	エネルギー 69 kcal たんぱく質 1.3 g	エネルギー 82 kcal たんぱく質 0.3 g	エネルギー 80 kcal たんぱく質 1.6 g				
夕	ごはん さばのみそ焼き 付け カリフラワーサラダ オレンジゼリー みそ汁	ごはん 豚肉の生姜焼き 付け(からし菜炒め) ミニナポリタン デザートムース(パイン) すまし汁	ごはん 白身魚のチーズ焼き 付け(ソテー) 小松菜と豚バラの炒め物 デザートムース(バナナ) 中華スープ				
	エネルギー 568 kcal たんぱく質 25.8 g	エネルギー 652 kcal たんぱく質 27 g	エネルギー 487 kcal たんぱく質 22.9 g				
	エネルギー 1625 kcal たんぱく質 64.2 g	エネルギー 1628 kcal たんぱく質 69 g	エネルギー 1609 kcal たんぱく質 66.6 g				