


	4 / 1 (水)		4 / 2 (木)		4 / 3 (金)		4 / 4 (土)		4 / 5 (日)											
	<選べるメニュー>		<選べるメニュー>		<選べるメニュー>		<選べるメニュー>		<選べるメニュー>											
あ	A食	B食	A食	B食	A食	B食	A食	B食	A食	B食										
	ごはん みそ汁(大根葉) 焼魚(ほっけ) 野菜の白和え たまごふりかけ 牛乳	パン オムレツ 牛乳 野菜ジュース	ごはん みそ汁(玉ねぎ) 温泉卵 菜の花のゆば和え のりごまふりかけ 牛乳	パン チキンボールクリーム煮 牛乳 野菜ジュース	ごはん みそ汁(大根) 卵とじ(玉ねぎ) 小松菜のお浸し やさいふりかけ 牛乳	パン スクランブルエッグ 牛乳 野菜ジュース	ごはん みそ汁(白菜) 西京焼(さわら) やわらかオクラとひじきのおかか和え のりごまふりかけ 牛乳	パン キッシュ温野菜添え 牛乳 野菜ジュース	ごはん みそ汁(キャベツ) 目玉焼 野菜の白和え やさいふりかけ 牛乳	パン ミートローフ(ポテトサラダ入り) 牛乳 野菜ジュース										
さ																				
	桜ちらし寿司 コールスローサラダ(茹で) おしるこ風		ごはん かれのいのムニエル 付合(ほうれん草) 炒め煮(大根) フルーツ(バナナ)		ごはん さばみそ煮 付合(里芋) 塩昆布和え(蒸し鶏) フルーツヨーグルト		ごはん とり肉ピザ風(鶏もも) 付合(ブロッコリー) さつま芋サラダ(玉ねぎ) デザートムース		ごはん さけのみそマヨ焼き 付合(大根) なすの炒め煮(豚挽肉) フルーツ(杏仁)											
																				
ひ																				
	ごはん かき玉汁(みつば) 麻婆豆腐(豚ひき) 豆と根菜の胡麻だれサラダ		ごはん ワンタン汁(白菜) つくね煮 付合(小松菜) 茹ブロッコリー(錦糸卵)		ごはん みそ汁(玉ねぎ) 豚の照焼き 付合(アスパラ) うの花(こんにゃく)		ごはん 清汁(はんぺん) 玉子蒸し 付合(揚げなす) マヨサラダ(もやし)		ごはん 卵スープ 豚肉の韓国風炒め 茹でサラダ(カリフラワー)											
よ																				
成 分 値	エネルギー	1743kcal	エネルギー	1778kcal	エネルギー	1804kcal	エネルギー	1870kcal	エネルギー	1919kcal	エネルギー	1927kcal	エネルギー	1848kcal	エネルギー	1856kcal	エネルギー	1838kcal	エネルギー	1856kcal
	たんぱく質	65.1g	たんぱく質	58.5g	たんぱく質	73.5g	たんぱく質	72.7g	たんぱく質	72.3g	たんぱく質	68.4g	たんぱく質	72.9g	たんぱく質	66.8g	たんぱく質	69.1g	たんぱく質	65.4g
	脂質	40.6g	脂質	63.1g	脂質	39.8g	脂質	59.1g	脂質	51.9g	脂質	71.1g	脂質	54.2g	脂質	69.1g	脂質	48.8g	脂質	66.7g
	食塩相当量	6.5g	食塩相当量	6g	食塩相当量	5.7g	食塩相当量	6.4g	食塩相当量	6.3g	食塩相当量	5.5g	食塩相当量	6.8g	食塩相当量	6.6g	食塩相当量	5.9g	食塩相当量	5.7g

※献立内容を変更することがございます。また、選べるメニューにてB食を選択の場合は、食事負担額のほかに、別途所定の額をご負担いただきますので、ご了承ください。

	4 / 6 (月)		4 / 7 (火)		4 / 8 (水)		4 / 9 (木)		4 / 10 (金)	
	<選べるメニュー>		<選べるメニュー>		<選べるメニュー>		<選べるメニュー>		<選べるメニュー>	
あ	A食	B食	A食	B食	A食	B食	A食	B食	A食	B食
	ごはん みそ汁(大根) 豆腐そぼろ煮(冷凍豆腐) 小松菜のお浸し たまごふりかけ 牛乳	パン スペイン風オムレツ 牛乳 野菜ジュース	ごはん みそ汁(なす) 卵とじ(玉ねぎ) 菜の花のゆば和え のりごまふりかけ 牛乳	パン ロールキャベツのミネストローネ風 牛乳 野菜ジュース	ごはん みそ汁(白菜) 幽庵焼(さわら) モロヘイヤのお浸し やさいふりかけ 牛乳	パン オムレツ 牛乳 野菜ジュース	ごはん みそ汁(小松菜) 冷やっこ なす煮(ピーマン) たまごふりかけ 牛乳	パン チキンボールクリーム煮 牛乳 野菜ジュース	ごはん みそ汁(白菜) 温泉卵 小松菜のみそ炒め やさいふりかけ 牛乳	パン スクランブルエッグ 牛乳 野菜ジュース
さ	ごはん クリームシチュー(鶏もも) 付合(ブロッコリー) サラダ(レタス) フルーツ(オレンジ)		ごはん 金目みそ煮 付合(里芋) もずくの中華風サラダ デザートムース		ごはん 豚肉の生姜焼き 付合(アスパラ) サラダ(レタス) フルーツ(バナナ)		ごはん さんまの生姜煮 付合(さつまいも) 昆布煮付 フルーツ(オレンジ)		ごはん 松風焼き 付合(さやいんげん) ひじき炒め フルーツポンチ(杏仁)パフチー	
	よ	ごはん みそ汁(かぶ) 梅干煮(あじ) 付合(ほうれん草) 南瓜サラダ(アスパラ)		ごはん コンソメスープ(玉ねぎ) 煮込みハンバーグ(豚ひき) 付合(ブロッコリー) 春雨サラダ(さやいんげん)		あわごはん みそ汁(板ふ) 鰯蒸し野菜あんかけ ごま和え(ブロッコリー)		ごはん みそ汁(キャベツ) ポークチャップ(豚ロ-ス90) 付合(ブロッコリー) ナムル(ほうれん草)		ごはん みそ汁(玉ねぎ) さばみそ煮 付合(里芋) 揚げ茄子生姜醤油和え
成 分 値		1786kcal	1774kcal	1804kcal	1628kcal	1807kcal	1839kcal	1843kcal	1930kcal	1849kcal
	たんぱく質 69.6g 脂質 39.5g 食塩相当量 6.2g	たんぱく質 67g 脂質 50.8g 食塩相当量 5.7g	たんぱく質 68.3g 脂質 38.6g 食塩相当量 5.9g	たんぱく質 60.7g 脂質 36.9g 食塩相当量 6.3g	たんぱく質 72.4g 脂質 43g 食塩相当量 5.8g	たんぱく質 65.1g 脂質 64.4g 食塩相当量 5g	たんぱく質 70.3g 脂質 49.3g 食塩相当量 6.3g	たんぱく質 70.6g 脂質 71.7g 食塩相当量 7.1g	たんぱく質 69.9g 脂質 47.2g 食塩相当量 5.5g	たんぱく質 65.8g 脂質 65.3g 食塩相当量 4.9g

毎月“8”がつく日は  
『雑穀米の日』



※献立内容を変更することがございます。また、選べるメニューにてB食を選択の場合は、食事負担額のほかに、別途所定の額をご負担いただきますので、ご了承ください。

	4 / 1 1 (土)		4 / 1 2 (日)		4 / 1 3 (月)		4 / 1 4 (火)		4 / 1 5 (水)	
	<選べるメニュー>		<選べるメニュー>		<選べるメニュー>		<選べるメニュー>		<選べるメニュー>	
あ	A食	B食	A食	B食	A食	B食	A食	B食	A食	B食
	ごはん みそ汁(豆腐) 卵豆腐 やわらかきんぴら のりごまふりかけ 牛乳	パン キッシュ温野菜添え 牛乳 野菜ジュース	ごはん みそ汁(里芋) 豆腐そぼろ煮(冷凍豆腐) オクラのおかか和え たまごふりかけ 牛乳	パン ミートローフ(ポテトサラダ入り) 牛乳 野菜ジュース	ごはん みそ汁(かぶ) 西京焼(さわら) 菜の花のゆば和え やさいふりかけ 牛乳	パン スペイン風オムレツ 牛乳 野菜ジュース	ごはん みそ汁(ほうれん草) 温泉卵 くず煮(冬瓜) のりごまふりかけ 牛乳	パン ロールキャベツのミネストローネ風 牛乳 野菜ジュース	ごはん みそ汁(大根) 豆腐くず煮(冷凍とうふ) やわらかごぼうサラダ たまごふりかけ 牛乳	パン オムレツ 牛乳 野菜ジュース
さ	ごはん 鮭のポテト焼き 付合(チンゲン菜) くず煮(冬瓜) フルーツヨーグルト		ごはん 豚の照焼き 付合(キャベツ) 茹でアスパラ(和風) フルーツ(キウイ)		ごはん 海鮮八宝菜 春雨サラダ(卵) フルーツポンチ(杏仁)		ごはん ミートローフ(合挽肉) 付合(さやいんげん) ひじきのサラダ(胡瓜) フルーツ(バナナ)		ごはん かれい田楽 付合(里芋) サラダ(蒸し鶏) フルーツポンチ(生果物なし)	
	よ	ごはん みそ汁(大根) 鶏肉香り焼(鶏もも) 付合(小松菜) マカロニサラダ(カニカマ)		ごはん みそ汁(白菜) カレイ味噌マヨ焼き 付合(揚なす) ナムル(ほうれん草)		ごはん 卵スープ 鶏肉の味噌生姜蒸し90 付合(キャベツ) ごま和え(春菊)		ごはん みそ汁(キャベツ) 照焼(冷さば) 付合(オクラ) 茹でアスパラ(マヨ)		ごはん みそ汁(切ふ) 豚ヒレソテーマスタードソース添 付合(ブロッコリー) 茹でサラダ(キャベツ)
成分値		1806kcal	1766kcal	1773kcal	1739kcal	1779kcal	1744kcal	1828kcal	1709kcal	1822kcal
	たんぱく質 71.3g	たんぱく質 70.1g	たんぱく質 71g	たんぱく質 63.8g	たんぱく質 80.4g	たんぱく質 70.7g	たんぱく質 66.8g	たんぱく質 62.1g	たんぱく質 73.8g	たんぱく質 72.1g
	脂質 42.8g	脂質 54.7g	脂質 43g	脂質 60.8g	脂質 36.4g	脂質 45.5g	脂質 45g	脂質 45.6g	脂質 40.2g	脂質 51.4g
	食塩相当量 6.1g	食塩相当量 6g	食塩相当量 6g	食塩相当量 5.4g	食塩相当量 6.3g	食塩相当量 5.8g	食塩相当量 6.1g	食塩相当量 6.3g	食塩相当量 6.1g	食塩相当量 5.3g

※献立内容を変更することがございます。また、選べるメニューにてB食を選択の場合は、食事負担額のほかに、別途所定の額をご負担いただきますので、ご了承ください。

	4 / 16 (木)		4 / 17 (金)		4 / 18 (土)		4 / 19 (日)		4 / 20 (月)	
	<選べるメニュー>		<選べるメニュー>		<選べるメニュー>		<選べるメニュー>		<選べるメニュー>	
あ	A食	B食	A食	B食	A食	B食	A食	B食	A食	B食
	ごはん みそ汁(白菜) 卵とじ(玉ねぎ) 豆と根菜の胡麻だれサラダ やさいふりかけ 牛乳	パン チキンボールクリーム煮 牛乳 野菜ジュース	ごはん みそ汁(かぶ) 豆腐野菜くず煮(冷凍とうふ) やわらかオクラとひじきのおかか和え たまごふりかけ 牛乳	パン スクランブルエッグ 牛乳 野菜ジュース	ごはん みそ汁(里芋) 幽庵焼(さわら) モロヘイヤのお浸し のりごまふりかけ 牛乳	パン キッシュ温野菜添え 牛乳 野菜ジュース	ごはん みそ汁(小松菜) 冷やっこ 煮浸し(白菜) たまごふりかけ 牛乳	パン ミートローフ(ポテトサラダ入り) 牛乳 野菜ジュース	ごはん みそ汁(大根) 卵とじ(玉ねぎ) 菜の花のゆば和え やさいふりかけ 牛乳	パン スペイン風オムレツ 牛乳 野菜ジュース
さ										
	ごはん とり照り煮 付合(さやいんげん) きざみオクラ(人参) おしるこ風	ごはん ぶり生姜醤油焼き 付合(チンゲン菜) なすの揚げ浸し フルーツポンチ	ごはん 鶏肉トマト煮込み 付合(じゃがいも) 茹でサラダ(キャベツ) フルーツ(カットパイ)	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 南瓜サラダ(アスパラ) フルーツ(杏仁)	ごはん クリームシチュー(鶏もも) 茹でサラダ(キャベツ) フルーツ(キウイ)					
ひ										
	ごはん みそ汁(キャベツ) ねぎ塩焼き(あじ) 付合(里芋) 茹でサラダ(大根)	ごはん コンソメスープ(玉ねぎ) 煮込みハンバーグ(豚ひき) 付合(ブロッコリー) 小松菜のサラダ(マ)	ごはん みそ汁(白菜) 五目玉子蒸し 付合(なす) くるみ和え(菜の花)	ごはん みそ汁(玉ねぎ) 鶏肉のさっぱり炒め 付合(ブロッコリー) マネズ和え(チンゲン菜)	ごはん 鶏汁(豆腐) 手作りさつま揚げ風 付合(なす) 甘酢和え(カリフラワー)					
よ										
成分値	1830kcal	1791kcal	1817kcal	1856kcal	1775kcal	1753kcal	1823kcal	1823kcal	1795kcal	1725kcal
	たんぱく質 73.1g	たんぱく質 71.2g	たんぱく質 65.7g	たんぱく質 64.3g	たんぱく質 72.4g	たんぱく質 65.1g	たんぱく質 75.3g	たんぱく質 66.4g	たんぱく質 72.3g	たんぱく質 65.8g
	脂質 44.8g	脂質 58.1g	脂質 43.4g	脂質 66.6g	脂質 41.6g	脂質 56g	脂質 40.7g	脂質 59.2g	脂質 36.6g	脂質 43.8g
食塩相当量 6.2g	食塩相当量 6.5g	食塩相当量 6g	食塩相当量 4.8g	食塩相当量 5.9g	食塩相当量 5.8g	食塩相当量 5.8g	食塩相当量 5.5g	食塩相当量 6.3g	食塩相当量 5.7g	

※献立内容を変更することがございます。また、選べるメニューにてB食を選択の場合は、食事負担額のほかに、別途所定の額をご負担いただきますので、ご了承ください。

	4 / 2 1 (火)		4 / 2 2 (水)		4 / 2 3 (木)		4 / 2 4 (金)		4 / 2 5 (土)	
	<選べるメニュー>		<選べるメニュー>		<選べるメニュー>		<選べるメニュー>		<選べるメニュー>	
あ	A食	B食	A食	B食	A食	B食	A食	B食	A食	B食
	ごはん みそ汁 (キャベツ) 豆腐そぼろ煮 (冷凍豆腐) 小松菜のお浸し たまごふりかけ 牛乳	パン ロールキャベツのミネストローネ風 牛乳 野菜ジュース	ごはん みそ汁 (白菜) 卵豆腐 炒め煮 (ほうれん草) のりごまふりかけ 牛乳	パン オムレツ 牛乳 野菜ジュース	ごはん みそ汁 (玉ねぎ) 焼魚 (ほっけ) 菜の花のゆば和え やさいふりかけ 牛乳	パン チキンボールクリーム煮 牛乳 野菜ジュース	ごはん みそ汁 (じゃがいも) 卵とじ (玉ねぎ) 豆と根菜の胡麻だれサラダ のりごまふりかけ 牛乳	パン スクランブルエッグ 牛乳 野菜ジュース	ごはん みそ汁 (里芋) 温泉卵 やわらかきんぴら やさいふりかけ 牛乳	パン キッシュ温野菜添え 牛乳 野菜ジュース
さ	ごはん さばみそ煮 付合 (チンゲン菜) 茹でサラダ (蒸し鶏) フルーツヨーグルト (バナナ)		ごはん とり肉ピザ風 (鶏もも) 付合 (じゃがいも) ゆかり和え (カリフラワー60) フルーツポンチ (杏仁)		ごはん 麻婆豆腐 (冷豆腐) ひじきのサラダ (カニカマ) フルーツ (バナナ)		ごはん 鶏肉香り焼 付合 (アスパラ) 和え物 (ほうれん草) デザートムース		ごはん 赤魚の和風あんかけ 付合 (だいこん) ごま和え (蒸し鶏) みたらし風	
	よ	ごはん みそ汁 (板ふ) 豚の照焼き 付合 (ブロッコリー) 茹でアスパラ (カニカマ)		ごはん みそ汁 (大根) ねぎ塩焼き (あじ) 付合 (焼き豆腐) 小松菜のマヨ和え (錦糸卵)		ごはん みそ汁 (キャベツ) ポークチャップ (豚ロース90) 付合 (ブロッコリー) マカロニサラダ (アスパラ)		ごはん けんちん汁 照焼 (ぶり) 付合 (焼なす) きざみオクラ		ごはん かき玉汁 (卵) 肉豆腐 (豚もも) 塩昆布和え (ツナ)
成分値		1893kcal	1782kcal	1796kcal	1835kcal	1843kcal	1926kcal	1850kcal	1741kcal	1824kcal
	たんぱく質 73.8g	たんぱく質 70.3g	たんぱく質 73.8g	たんぱく質 69.8g	たんぱく質 74.2g	たんぱく質 69.5g	たんぱく質 74.7g	たんぱく質 67.9g	たんぱく質 71.3g	たんぱく質 69.3g
	脂質 48.3g	脂質 51.4g	脂質 45g	脂質 65.2g	脂質 41g	脂質 64.3g	脂質 49.5g	脂質 61.1g	脂質 40.9g	脂質 52.5g
	食塩相当量 6.3g	食塩相当量 6.8g	食塩相当量 6.1g	食塩相当量 5.3g	食塩相当量 6.3g	食塩相当量 7g	食塩相当量 6.6g	食塩相当量 5.4g	食塩相当量 6.5g	食塩相当量 6.5g

※献立内容を変更することがございます。また、選べるメニューにてB食を選択の場合は、食事負担額のほかに、別途所定の額をご負担いただきますので、ご了承ください。

