

## 2022年4月献立表

別途事業所によってはおやつを提供あり

	令和04年04月01日(金)	令和04年04月02日(土)	令和04年04月03日(日)	令和04年04月04日(月)	令和04年04月05日(火)	令和04年04月06日(水)	令和04年04月07日(木)						
朝	御飯 厚揚げの煮物 小松菜のピーナッツ和え ふりかけ(さけ) みそ汁(里芋・えのき) 牛乳	御飯 ちくわの甘辛煮 キャベツのおかか和え 茶福豆 みそ汁(しめじ・ワカメ) 牛乳	御飯 オムレツ 付)ブロッコリー 菜の花のなめたけ和え たいみそ みそ汁(豆腐・貝割) 牛乳	御飯 ・和風包み焼き 付)いんげん チンゲン菜のお浸し ふりかけ(かつお) みそ汁(玉葱・油揚げ) 牛乳	御飯 納豆 白菜の煮浸し 浅漬(きゅうり) みそ汁(しろな・ワカメ) 牛乳	御飯 かぶの煮物 ほうれん草白和え のり佃煮 みそ汁(里芋・水菜) 牛乳	御飯 肉詰めいなりの煮物 キャベツのゆかり和え ふりかけ(さけ) みそ汁(白菜・ねぎ) 牛乳						
昼	豆御飯 赤魚の筍あんかけ 切干大根の炒め煮 フルーツ(オレンジ) お吸物(とろろ・貝割)	御飯 ハンバーグ 付)グリル野菜 マカロニサラダ フルーツ(キウイ) コーンポタージュスープ	御飯 あじの南蛮漬 白菜のお浸し フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(じゃが芋・大根)	御飯 ・白身魚のフライ 付)彩り野菜のソテー キャベツとじゃが芋のコンソメ フルーツ缶(パイナップル) コーンポタージュスープ	御飯 メバルのバター醤油焼き 付)ピーマン金平 菜の花の錦糸和え フルーツ(メロン) みそ汁(豆腐・大根葉)	御飯 鶏肉のタルタルソース焼き 付)いんげん・人参グ ラッセ ・ほうれん草の白和え フルーツ(オレンジ) みそ汁(もやし・貝割)	ハヤシライス ポテトサラダ ヨーグルトデザート ピクルス						
夕	御飯 豚肉の葱塩炒め チンゲン菜とえびの旨煮 パンプキンサラダ 香の物(しば漬)	御飯 白身魚の香草焼き 付)スナップエンドウ 冬瓜の信田煮 オクラのゆず醤油和え フルーツ缶(黄桃)	御飯 鶏肉のみそマヨネーズ焼き 付)アスパラ さつま揚げと千切大根の炒め煮 フルーツ缶(みかん) きゅうりの塩昆布和え	御飯 千草焼き 和風あん) なすの煮物 ほうれん草と桜えびの和え物 フルーツ(キウイ)	御飯 豚肉のポン酢炒め さつま芋と昆布の煮物 ツナとブロッコリーの和え物 フルーツ缶(ミックス)	御飯 白身魚のみりん焼き 付)大根おろし かぼちやの煮物 オクラとえのきの酢の物 フルーツ缶(マンゴー)	御飯 たらの粕漬焼き 付)春菊 ふきとさつま揚げの含め煮 フルーツ(キウイ) わかめ佃煮						
エネルギー	1487kcal	エネルギー	1560kcal	エネルギー	1471kcal	エネルギー	1520kcal	エネルギー	1538kcal	エネルギー	1483kcal	エネルギー	1555kcal
水分	1165.3g	水分	1086.5g	水分	1123.6g	水分	1141.1g	水分	1171.8g	水分	1142.6g	水分	1045.9g
蛋白質	66.4g	蛋白質	56.9g	蛋白質	62.6g	蛋白質	62.4g	蛋白質	71g	蛋白質	58.7g	蛋白質	66.4g
脂質	39.8g	脂質	39.1g	脂質	31.8g	脂質	38.4g	脂質	35.7g	脂質	36.1g	脂質	41.8g
炭水化物	223.8g	炭水化物	253.2g	炭水化物	239.3g	炭水化物	239.3g	炭水化物	243.5g	炭水化物	239g	炭水化物	235.3g
食塩	7.6g	食塩	7.5g	食塩	7g	食塩	7.1g	食塩	6.5g	食塩	6.3g	食塩	7.5g

	令和04年04月08日(金)	令和04年04月09日(土)	令和04年04月10日(日)	令和04年04月11日(月)	令和04年04月12日(火)	令和04年04月13日(水)	令和04年04月14日(木)						
朝	御飯 炒り豆腐 なすの和風和え 香の物(青しその実漬け) みそ汁(玉葱・きぬさや) 牛乳	御飯 厚焼き卵 付)オクラ 畑菜の和え物 あみえび佃煮 みそ汁(かぶ・油揚げ) 牛乳	御飯 豆腐のそぼろ煮 青菜のくるみ和え うめびしお みそ汁(里芋・みつば) 牛乳	御飯 チンゲン菜とベーコンのソテー 卵サラダ ふりかけ(かつお) みそ汁(もやし・ねぎ) 牛乳	御飯 さつま揚げの炒め煮 小松菜のおかか和え 香の物(つぼ漬け) みそ汁(おつゆ麩・大根) 牛乳	御飯 厚揚げの吉野煮 いんげんの ごまドレッシング和え たいみそ みそ汁(畑菜・さつま芋) 牛乳	御飯 しらすの卵とじ オクラのお浸し のり佃煮 みそ汁(南瓜・貝割) 牛乳						
昼	・桜ちらしごはん さわらの西京焼き 付)チンゲン菜 ふろふき大根 フルーツ缶(甘夏みかん) お吸物(とろろ・花麩)	御飯 鶏肉の炭火焼き 葱ソース) 付)ブロッコリー 冬瓜の土佐煮 あさりと菜の花の酢みそ お吸物(うずまき麩・貝割)	御飯 ・白身魚の七味焼き 付)いんげん 炒り鶏 バナナムース みそ汁(えのき・かぶ葉)	御飯 ・ポークソテー 付)アスパラ 畑菜のお浸し フルーツ(キウイ) みそ汁(冬瓜・ワカメ)	ホタテのピラフ 洋風卵焼き ユールスローサラダ フルーツ缶(マンゴー) コンソメスープ(マッシュルーム・)	御飯 黒ムツの塩麴焼き 付)金時豆 なすの炒め物 チンゲン菜のお浸し みそ汁(豆腐・しめじ)	御飯 チキンカツ 付)キャベツ ソース) 青菜のわさび和え フルーツ缶(ミックス) みそ汁(なめこ・玉葱)						
夕	御飯 メンチカツ ソース) 付)温野菜 きんぴらごぼう フルーツ(パイン) 浅漬け(大根)	御飯 ・豚肉の生姜焼き 付)ししとう・花人参 キャベツとハムの炒め フルーツ(オレンジ) 昆布豆	御飯 ・八宝菜 焼売 杏仁フルーツ 香の物(赤しその実漬け)	御飯 ・たららの煮付け 付)春菊 れんこんの甘辛炒め フルーツ缶(黄桃) もずく酢	御飯 鮭のみそバター焼き 付)スナッフエントウ 切干大根の煮物 フルーツ(オレンジ) きゅうりの塩昆布和え	御飯 鶏肉の山椒焼き 付)菜の花 イカと里芋の煮物 フルーツ(メロン) 人参サラダ	御飯 黄金かれいのおろし煮 付)ふき・花人参 ピーマンきんぴら 白菜のポン酢和え フルーツ(パイン)						
エネルギー	1451kcal	エネルギー	1511kcal	エネルギー	1594kcal	エネルギー	1488kcal	エネルギー	1515kcal	エネルギー	1560kcal	エネルギー	1496kcal
水分	1002.8g	水分	1078.8g	水分	1114.5g	水分	1095.2g	水分	1130.1g	水分	1127.4g	水分	1210.2g
蛋白質	48.8g	蛋白質	69.7g	蛋白質	73.7g	蛋白質	64.6g	蛋白質	66.3g	蛋白質	65.8g	蛋白質	59g
脂質	38.2g	脂質	41g	脂質	42.6g	脂質	39.1g	脂質	39.1g	脂質	37.1g	脂質	31.2g
炭水化物	234g	炭水化物	223.8g	炭水化物	238.3g	炭水化物	227.4g	炭水化物	232.6g	炭水化物	245g	炭水化物	258.3g
食塩	7.5g	食塩	6.7g	食塩	7.3g	食塩	6.9g	食塩	8.6g	食塩	7.7g	食塩	8.2g

	令和04年04月15日(金)	令和04年04月16日(土)	令和04年04月17日(日)	令和04年04月18日(月)	令和04年04月19日(火)	令和04年04月20日(水)	令和04年04月21日(木)						
朝	御飯 里芋のそぼろ煮 春菊の白和え ふりかけ(さけ) みそ汁(もやし・しめじ) 牛乳	御飯 がんもの煮物 カフラワーの和風和え 香の物(桜だいこん) みそ汁(さつま芋・貝割) 牛乳	御飯 ・お魚ソーセージソテー 二色和え ふりかけ(さけ) みそ汁(冬瓜・油揚げ) 牛乳	御飯 さつま揚げの煮物 大根のゆず醤油和え たいみそ みそ汁(小松菜・えのき) 牛乳	御飯 和風スクランブルエッグ 白菜のお浸し 香の物(しば漬け) みそ汁(里芋・水菜) 牛乳	御飯 ウイナーと野菜の炒め物 春菊のなめたけ和え ふりかけ(のりたま) みそ汁(大根・大根葉) 牛乳	御飯 納豆 しろなとちくわの煮浸し 浅漬(きゅうり) みそ汁(もやし・ワカメ) 牛乳						
昼	御飯 豚肉のゆず醤油炒め ミモザサラダ フルーツ(キウイ) みそ汁(冬瓜・油揚げ)	春のたまご丼 ほうれん草のピーナツ和 フルーツ(オレンジ) お吸物(とろろ・花麩)	御飯 ・牛肉の生姜煮 付)茄子・オクラ キャベツの磯和え フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(豆腐・長葱)	御飯 豆腐ハンバーグ テリヤキソース) 付)いんげん・人参 ラッセ 菜の花の辛子和え フルーツ(パイン) みそ汁(かぶ・かぶ葉)	御飯 ・豚肉のレモン醤油焼き 付)しろな ひじきの煮物 フルーツ(キウイ) みそ汁(玉葱・しめじ)	・きつねうどん たらの粕漬け焼き 付)ほうれん草 ブロッコリーのごまドレッシング和え アセロラゼリー	御飯 ・鶏肉の梅しそ天ぷら 付)スナップエンドウ 菜の花のゆば和え フルーツ缶(黄桃) お吸物(卵・てまり麩)						
夕	御飯 白身魚のマスタード焼き 付)玉葱 なすの煮浸し フルーツ缶(マンゴー) 浅漬(きゅうり)	御飯 ・豚肉の漬け焼き 付)スナップエンドウ・花人参 筍と鶏肉の煮物 フルーツ缶(洋梨) わかめ佃煮	御飯 ・白身魚の塩麴焼き 付)ピーマン 里芋の煮物 フルーツ(バナナ) もずくときゅうりの酢の物	御飯 白身魚のチーズ焼き 付)ブロッコリー れんこんと豚肉の金平 フルーツ缶(白桃) 玉葱サラダ	御飯 チキンのカレーグ Ril 付)アスパラ 野菜とベーコンのトマト煮 フルーツ缶(ミックス) ピクルス	御飯 ・ふくさ焼き 和風あん) 付)いんげん かぶとさつま揚げの煮物 フルーツ缶(マンゴー) 香の物(青しその実漬)	御飯 白身魚の西京焼き 付)人参きんぴら さつま芋と昆布の煮物 白菜のおかか和え フルーツ(キウイ)						
エネルギー	1587kcal	エネルギー	1525kcal	エネルギー	1448kcal	エネルギー	1487kcal	エネルギー	1545kcal	エネルギー	1462kcal	エネルギー	1488kcal
水分	1111.4g	水分	1086.3g	水分	1132.6g	水分	1160.8g	水分	1107.1g	水分	1371.8g	水分	1062.2g
蛋白質	62.8g	蛋白質	59.7g	蛋白質	61.8g	蛋白質	64.3g	蛋白質	61.6g	蛋白質	65.9g	蛋白質	62.4g
脂質	50.2g	脂質	42.9g	脂質	30.4g	脂質	28.8g	脂質	43.8g	脂質	35.1g	脂質	30g
炭水化物	230.4g	炭水化物	233.4g	炭水化物	239.7g	炭水化物	253g	炭水化物	231.5g	炭水化物	229.3g	炭水化物	250.6g
食塩	6.4g	食塩	7.6g	食塩	6.2g	食塩	7.2g	食塩	6.4g	食塩	8.1g	食塩	6.2g

令和04年04月22日(金)		令和04年04月23日(土)		令和04年04月24日(日)		令和04年04月25日(月)		令和04年04月26日(火)		令和04年04月27日(水)		令和04年04月28日(木)	
朝	御飯 ふんわり寄せの煮物 なすのおろし醤油和え のり佃煮 みそ汁(ほうれん草・うずまき麩) 牛乳	御飯 とりつくね 付)ブロッコリー 長芋とろろ 香の物(赤しその実漬け) みそ汁(大根・ワカメ) 牛乳	御飯 つみれと里芋の煮物 菜の花のお浸し あみえび佃煮 みそ汁(玉葱・大根葉) 牛乳	御飯 卵とじ カフラワーサラダ 金時豆 みそ汁(畑菜・おつゆ麩) 牛乳	御飯 厚揚げの治部煮 チンゲン菜の生姜和え のり佃煮 みそ汁(里芋・かぶ葉) 牛乳	食パン・ジャム ウイナーとかぶのポトフ ツナとブロッコリーの和え物 ・コンソメスープ(玉葱・ワカメ) 牛乳	御飯 厚焼き卵 付)大根おろし オクラとしらすのお浸し 金山寺みそ みそ汁(チンゲン菜・油揚げ) 牛乳						
昼	御飯 黒ムツのみりん焼き 付)小松菜 えびとかフラワーのサラダ フルーツ(オレンジ) みそ汁(冬瓜・ねぎ)	御飯 麻婆豆腐 春雨サラダ フルーツ(キウイ) 中華スープ(もやし・にら)	御飯 ・牛皿 温泉卵 キャベツのサラダ みそ汁(しろな・油揚げ)	御飯 ・豚肉の味噌煮 付)長葱 春菊の磯和え フルーツ缶(みかん) お吸物(えのき・貝割)	御飯 ・鶏肉の竜田揚げ 付)野菜ソテー マカロニサラダ フルーツ缶(ミックス) みそ汁(白ねぎ・しめじ)	御飯 ・鶏肉の生姜煮 付)畑菜 れんこん金平 香の物(しば漬け) ・みそ汁(豆腐・ねぎ)	御飯 肉豆腐 なすのごまだれかけ フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(もやし・かぶ葉)						
夕	御飯 ・豚肉の玉葱ソース炒め 里芋の含め煮 キャベツの和え物 フルーツ缶(パイン)	御飯 黄金かれいの煮付け 付)かぶ・花人参 卵の花 畑菜とかニカマの和え物 フルーツ缶(洋梨)	御飯 赤魚のごま醤油焼き 付)ピーマン 白菜と鶏肉の旨煮 フルーツ(オレンジ) 高菜漬け	御飯 鶏肉のケチャップ焼き 付)スナップエンドウ ジャーマンポテト フルーツ(パイン) 浅漬け(きゅうり)	御飯 さわらの香味焼き 付)うまい菜 なすの煮浸し いんげんのピーナッツ和え フルーツ缶(黄桃)	御飯 エビと野菜の中華炒め 焼売 小松菜としめじの和え物 フルーツ(オレンジ)	御飯 黄金かれいの焼き浸し 付)しろな じゃが芋のたらこ炒め フルーツ(パイン) 香の物(青しその実漬け)						
エネルギー	1618kcal	エネルギー	1590kcal	エネルギー	1538kcal	エネルギー	1538kcal	エネルギー	1708kcal	エネルギー	1334kcal	エネルギー	1499kcal
水分	1161.9g	水分	1167.4g	水分	1168.2g	水分	1079.9g	水分	1119.7g	水分	1155g	水分	1133.7g
蛋白質	62.7g	蛋白質	66.6g	蛋白質	74.2g	蛋白質	62.6g	蛋白質	61.4g	蛋白質	60.2g	蛋白質	66.1g
脂質	48.6g	脂質	40.3g	脂質	42.3g	脂質	39g	脂質	51.1g	脂質	34.5g	脂質	34.3g
炭水化物	239g	炭水化物	248.6g	炭水化物	225.4g	炭水化物	241.9g	炭水化物	257.6g	炭水化物	207.3g	炭水化物	237.1g
食塩	7.2g	食塩	7.7g	食塩	7.2g	食塩	6.3g	食塩	8.1g	食塩	7.6g	食塩	6.8g

令和04年04月29日(金)		令和04年04月30日(土)											
朝	御飯 大根とちくわの煮物 白菜の塩昆布和え かつおおかか みそ汁(さつま芋・ねぎ) 牛乳	御飯 ・和風包み焼き カリフラワーのごま醤油和え たいみそ みそ汁(チンゲン菜・えのまめ) 牛乳											
昼	山菜ちらしごはん 白身魚の菜種焼き 付)いんげん 若竹煮 フルーツ缶(黄桃) みそ汁(小松菜・うずまき麩)	ポークカレー コールスローサラダ フルーチェ(いちご) 香の物(福神漬)											
夕	御飯 チーズインハンバーグ デミソ 付)グリル野菜 アスパラソテー フルーツ(キウイ) 人参サラダ	御飯 たららのフライ ソース) 付)スナッフエントウ ふきの炒め煮 菜の花の酢みそあえ フルーツ(オレンジ)											
エネルギー	1562kcal	エネルギー	1584kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal
水分	1184.6g	水分	1076.7g	水分	g	水分	g	水分	g	水分	g	水分	g
蛋白質	58.2g	蛋白質	60.2g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g
脂質	41.6g	脂質	41g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g
炭水化物	247.2g	炭水化物	251.4g	炭水化物	g	炭水化物	g	炭水化物	g	炭水化物	g	炭水化物	g
食塩	8.3g	食塩	7.1g	食塩	g	食塩	g	食塩	g	食塩	g	食塩	g