

令和5年4月献立表

※事業所によってはこのほかにおやつ提供あり

	4月01日(土)	4月02日(日)	4月03日(月)	4月04日(火)	4月05日(水)	4月06日(木)	4月07日(金)
朝	御飯 厚揚げの煮物 小松菜のピーナツ和 ふりかけ(さけ) みそ汁(里芋・かぶ菜) 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 たいみそ みそ汁(豆腐・貝割) 牛乳	御飯 ほっけの塩焼き 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 浅漬け(きゅうり) みそ汁(大根・大根菜) 牛乳	御飯 ふんわりたまご 小松菜のサラダ ふりかけ(かつお) みそ汁(じゃが芋・さや) 牛乳	御飯 厚揚げの煮物 キャベツのゆかり和え たいみそ みそ汁(白菜・ねぎ) 牛乳
昼	豆御飯 真鯛の筍あんかけ 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 カリフラワーとカニカマの フルーツ(キウイ) コーンポタージュスープ	豚カルビ丼 なすのおろし醤油和 フルーツ缶(りんご) お吸物(とろろ・花麩)	御飯 牛肉のカレー炒め かぶのコンソメ煮 フルーツ缶(パイン) みそ汁(畑菜・うずま)	御飯 黒ムツのバター醤油焼 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・ワカメ)	御飯 鶏肉のタルタルソース焼 付)いんげん・人参ク ほうれん草と桜えびの フルーツ(パイン) 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 ハンブキンサラダ 香の物(しば漬け)	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(マンゴー)	御飯 鶏肉のみそマヨネーズ炒 付)アスパラ ぜんまい煮 フルーツ(バナナ) きゅうりの塩昆布和え	御飯 白身魚フライ 付)スナップエンドウ・ピ ひじきの煮物 ほうれん草の和え物 フルーツ缶(黄桃)	御飯 豚肉のポン酢炒め さつま芋と昆布の煮 ツナとブロッコリーの和え 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 かぼちゃの煮物 オクラとえのきの酢の物 フルーツ缶(りんご)	御飯 たらの粕漬け焼き 付)畑菜 ふきとさつま揚げの旨 フルーツ(キウイ) わかめ佃煮
エネルギー	1545kcal	1488kcal	1611kcal	1443kcal	1587kcal	1516kcal	1553kcal
蛋白質	68.3g	57g	52.9g	64.1g	68.4g	60.3g	66.5g
脂質	44g	33.6g	53.3g	30.9g	41.3g	42.3g	39.9g
炭水化物	226.1g	248.5g	236g	239.8g	244g	235.6g	242.7g
食塩	7.6g	7.4g	6.1g	7.2g	7.3g	6g	7.5g

	4月08日(土)	4月09日(日)	4月10日(月)	4月11日(火)	4月12日(水)	4月13日(木)	4月14日(金)
朝	御飯 炒り豆腐 なすの和風和え ふりかけ(さけ) みそ汁(玉葱・きぬさ 牛乳	食パン・ジャム スクランブルエッグ 畑菜のドレッシング和え コンソメスープ(玉葱・マ 牛乳	御飯 豆腐のそぼろ煮 ほうれん草のくるみ和 うめびしお みそ汁(里芋・かぶ菜 牛乳	御飯 チンゲン菜とベーコンの 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 牛乳	御飯 厚揚げの吉野煮 いんげんのごまドレッ たいみそ みそ汁(畑菜・さつま 牛乳	御飯 オムレツ 付) スナッフ・エントウ しろなのわさび和え のり佃煮 みそ汁(南瓜・貝割) 牛乳
昼	◎お花見膳◎ 桜ちらしごはん さわらの木の芽焼き 付) うまい菜 卵豆腐のくずあんか フルーツ(オレンジ) みそ汁(なめこ・長葱	天ぷらそば 具) エビ天・かき揚げ 菜の花の和え物 青梅ゼリー	御飯 八宝菜 焼売 杏仁フルーツ 中華スープ(小松菜・ みそ汁(冬瓜・貝割)	御飯 白身魚の和風ムニエル 付) アスパラ 畑菜のお浸し フルーツ缶(黄桃) みそ汁(冬瓜・貝割)	ホタテのピラフ 洋風卵焼き コールスローサラダ フルーツ缶(マンゴー コンソメスープ(マッシュル みそ汁(玉葱・しめじ	御飯 ほっけの塩麴焼き 付) 金時豆 なすの炒め物 白菜と青菜のお浸し みそ汁(玉葱・しめじ	御飯 チキンカツ 付) キャベツ ソース) 冬瓜のくず煮 フルーツ缶(洋梨) お吸物(豆腐・ねぎ)
夕	御飯 メンチカツ ソース) 付) 温野菜 きんぴらごぼう フルーツ缶(パイン) 浅漬け(大根)	御飯 鶏肉の葱ソース 葱ソース) 付) フロッコリー じゃが芋のたらこ炒め フルーツ(キウイ) 昆布豆	御飯 白身魚の照り焼 付) しろな 炒り鶏 フルーツ缶(洋梨) 香の物(赤しその実漬	御飯 肉豆腐 れんこんの甘辛炒め フルーツ(パイン) 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 メバルのおろし煮 付) 小松菜・花人参 じゃが芋きんぴら オクラと鶏肉のボン酢和 フルーツ缶(パイン)
	エネルギー 1584kcal	エネルギー 1417kcal	エネルギー 1554kcal	エネルギー 1516kcal	エネルギー 1507kcal	エネルギー 1512kcal	エネルギー 1505kcal
	蛋白質 57.5g	蛋白質 59.2g	蛋白質 73.1g	蛋白質 67.6g	蛋白質 66.4g	蛋白質 66.1g	蛋白質 58.3g
	脂質 46.2g	脂質 37g	脂質 38.6g	脂質 39.8g	脂質 38.8g	脂質 31.9g	脂質 33.6g
	炭水化物 242g	炭水化物 222.6g	炭水化物 237.8g	炭水化物 233.6g	炭水化物 232.8g	炭水化物 247.2g	炭水化物 254.4g
	食塩 8.5g	食塩 6.6g	食塩 7.8g	食塩 6.7g	食塩 8.6g	食塩 7.4g	食塩 7g

	4月15日(土)	4月16日(日)	4月17日(月)	4月18日(火)	4月19日(水)	4月20日(木)	4月21日(金)
朝	御飯 里芋のそぼろ煮 ほうれん草の白和え ふりかけ(さけ) みそ汁(もやし・しめじ) 牛乳	御飯 ウインナーソテー カリ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) 牛乳	御飯 がんもの煮物 二色和え ふりかけ(さけ) みそ汁(冬瓜・大根菜) 牛乳	御飯 さつま揚げの炒め煮 大根のゆず醤油和え たいみそ みそ汁(小松菜・えの) 牛乳	御飯 だし巻卵 付)オクラ 白菜のお浸し 香の物(しば漬け) みそ汁(里芋・水菜) 牛乳	御飯 ウインナーと野菜の炒め 春菊のなめたけ和え ふりかけ(のりたま) みそ汁(大根・大根菜) 牛乳	御飯 ツナと野菜のソテー カニカマときゅうりのドレ みそ汁(玉葱・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(白菜・油揚げ)	春のたまご丼 菜の花のピーナッツ和え フルーツ(オレンジ) お吸物(とろろ・花麩)	御飯 鶏肉の塩麴焼き 付)ピーマン 里芋とちくわの含め煮 もずくときゅうりの酢 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 菜の花の辛子和え フルーツ(パイナップル) みそ汁(かぶ・ねぎ)	御飯 鶏肉の竜田揚げ 付)いんげん・人参 南瓜のごま和え フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(豆腐・かぶ菜)	きつねうどん たらの粕漬け焼き ブロッコリーのごまドレッシング 野菜と果物のゼリー	御飯 鶏肉の梅風味焼き 付)スナップエンドウ 菜の花のくるみ和え フルーツ缶(黄桃) お吸物(卵・貝割)
夕	御飯 白身魚のマスタード焼 付)いんげん なすの煮浸し フルーツ缶(みかん) 浅漬け(きゅうり)	御飯 さわらの漬け焼き 付)畑菜・花人参 筍と鶏肉の煮物 フルーツ缶(洋梨) わかめ佃煮	御飯 さばの生姜煮 付)茄子・オクラ 切干大根の炒め煮 キャベツのゆかり和え フルーツ缶(マンゴー)	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 フルーツ缶(白桃) 玉葱サラダ	御飯 白身魚のカレーグリル 付)アスパラ 野菜とベーコンのトマト マカロニサラダ フルーツ(オレンジ)	御飯 豚肉とチンゲン菜のオ きんぴらごぼう オクラとしらすのお浸し フルーツ缶(パイナップル)	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 白菜のおかか和え フルーツ(キウイ)
エネルギー	1598kcal	1525kcal	1488kcal	1519kcal	1699kcal	1413kcal	1455kcal
蛋白質	63.3g	62.1g	62.5g	64.5g	61.3g	56g	61.3g
脂質	53.2g	44.7g	39.3g	31.9g	53.6g	32.7g	30.1g
炭水化物	226.5g	232.2g	232.1g	253.6g	251.6g	234.2g	245.3g
食塩	6.4g	7.6g	7.7g	7.3g	7.1g	8.2g	6.4g

	4月22日(土)	4月23日(日)	4月24日(月)	4月25日(火)	4月26日(水)	4月27日(木)	4月28日(金)
朝	御飯 ふんわり寄せの煮物 なすのおろし醤油和 のり佃煮 みそ汁(ほうれん草・ 牛乳	御飯 絹厚揚げとオクラの ツナとブロッコリーの和 しそ昆布 みそ汁(かぶ・かぶの 牛乳	御飯 つみれと里芋の煮物 菜の花のお浸し ふりかけ(さけ) みそ汁(玉葱・油揚げ 牛乳	御飯 スクランブルエッグ カリフラワーサラダ 金時豆 みそ汁(畑菜・おつゆ 牛乳	御飯 厚揚げの治部煮 チンゲン菜の生姜和え あみえび佃煮 みそ汁(里芋・水菜) 牛乳	御飯 ウインナーとかぶのホト ツナとブロッコリーの和 ふりかけ(のりたま) みそ汁(豆腐・ねぎ) 牛乳	御飯 厚焼き卵 付)甘酢生姜 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 牛乳
昼	御飯 ほっけのみりん焼き 付)小松菜 肉じゃが フルーツ(オレンジ) みそ汁(冬瓜・ねぎ)	ココイチ特製カレー トッピング)ハンバーグ 福神漬け フルーチェ(ピーチ)	御飯 麻婆豆腐 春雨サラダ フルーツ缶(洋梨) 中華スープ(チンゲン菜)	御飯 豚肉の味噌煮 付)長葱 春菊の磯和え フルーツ缶(りんご) お吸物(とろろ・貝割)	御飯 グリルチキン 付)グリル野菜 菜の花の和え物 ★季節の果物★ コーンポタージュスープ	わかめ御飯 金目鯛の煮付け 付)畑菜 れんこん金平 フルーツ(オレンジ) みそ汁(玉葱・ワカメ)	御飯 牛すき煮 じゃが芋のたらこ炒め フルーツ(パイン) みそ汁(もやし・かぶ)
夕	御飯 豚肉の玉葱ソース炒め 大根と油揚げの煮物 チンゲン菜としらすの和 フルーツ缶(マンゴー)	天津飯 かに焼売 蒸し鶏ごまダレ和え フルーツ缶(パイン)	御飯 白身魚のごま醤油焼 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(キウイ) ピクルス	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 フルーツ缶(黄桃)	御飯 回鍋肉 焼売 小松菜としめじの和 フルーツ缶(ミックス)	御飯 赤魚の焼き浸し 付)しろな 冬瓜のそぼろがけ フルーツ缶(マンゴー) 香の物(青しその実)
エネルギー	1617kcal	エネルギー 1700kcal	エネルギー 1499kcal	エネルギー 1580kcal	エネルギー 1492kcal	エネルギー 1607kcal	エネルギー 1497kcal
蛋白質	65.4g	蛋白質 50.3g	蛋白質 66.2g	蛋白質 62.8g	蛋白質 61.9g	蛋白質 67g	蛋白質 68g
脂質	47.3g	脂質 61.9g	脂質 37g	脂質 42.3g	脂質 39.7g	脂質 46.5g	脂質 33.6g
炭水化物	239.7g	炭水化物 241.1g	炭水化物 235.3g	炭水化物 245.1g	炭水化物 231.7g	炭水化物 242.8g	炭水化物 240.3g
食塩	7.1g	食塩 7.4g	食塩 6.9g	食塩 6.1g	食塩 6.3g	食塩 7.4g	食塩 7.7g

今年度も利用者様に喜んでもらえる食事提供に努めます。

	4月29日(土)	4月30日(日)
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 牛乳	御飯 青菜とウインナーのコン カリフラワーサラダ たいみそ みそ汁(うまい菜・え 牛乳
昼	御飯 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	ポークカレー コールスローサラダ フルーツ缶(パイン) 香の物(福神漬)
夕	御飯 ハンバーグ デミソース 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 白身魚のムニエル ソース) 付)スナッフエントウ かぶのくず煮 菜の花の酢みそ和え フルーツ(オレンジ)
エネルギー	1598kcal	エネルギー 1587kcal
蛋白質	57.1g	蛋白質 62.4g
脂質	48.4g	脂質 43.1g
炭水化物	242.4g	炭水化物 249g
食塩	7.1g	食塩 7.5g

