

予定献立表

常食1600

	3月29日 (日)	3月30日 (月)	3月31日 (火)	4月1日 (水)	4月2日 (木)	4月3日 (金)	4月4日 (土)
朝食	御飯150g ツナ炒め Caのりかつおふりかけ 味噌汁	御飯150g 炒り豆腐 鮭ふりかけ 味噌汁	御飯150g いんげん炒め 梅びしお 味噌汁(冬瓜)	御飯150g パイパイリチー のりかつおふりかけ さつまいもの味噌汁	御飯150g ポークビーンズ たいみそ 味噌汁	御飯150g からし菜炒め 鮭ふりかけ 味噌汁	御飯150g コンビーフ炒め のり佃煮 みそ汁
昼食	御飯150g 厚揚げと豚肉の味噌炒め もずく酢 フルーツ(みかん缶) ワンタンスープ	御飯150g 筑前煮 ほうれん草のごま和え 洋梨ムース 赤だし	御飯150g ポークチャップ ブロッコリーサラダ フルーツ(黄桃) すまし汁(えのき)	御飯150g カレーライス 豆腐サラダ 洋梨ムース コンソメスープ(キャ・コン)	御飯150g チキン唐揚げ(カレー風味) 付け(ソテー) コールスローサラダ キウイムース アオサの味噌汁	御飯150g 魚のリ- (和風おろしソース) 付け(ソテー) いんげんの胡麻和え フルーツ(黄桃缶) コンソメスープ(白菜)	御飯150g 豚大根 大豆サラダ デザートムース(ぶどう) すまし汁
おやつ	アイス風デザート(苺)	くず餅風デザート	やわらかサブレ(イチゴ)	フリカトルケーキ(いちご)2個付	シフォンケーキ(バナナ)	ドームケーキ(苺)	コーヒー牛乳プリン
夕食	御飯150g 赤魚の煮付け(里芋) マカロニサラダ デザートムース(ぶどう) 赤だし(なめこ)	御飯150g 肉じゃが 人参ときゅうりのナムル フルーツ(カラフル寒天) 中華スープ	御飯150g 魚の照り焼き 付け 菜の花のからし和え ピーチCaゼリー かきたまスープ	御飯150g 白身魚のピカタ(オリーブオイル) 付け(マカロニ) ほうれん草の胡麻和え りんごゼリー 味噌汁	御飯150g 豚肉のすきやき風炒め カリフラワーフレンチサラダ デザートムース(ぶどう) 白味噌汁	御飯150g チンジャオロース 里芋の煮っころがし 赤メロンムース アーサ汁	御飯150g 白身魚のグリル甘酢あんかけ ミモザサラダ(ブロッコリー) 洋梨ムース さつまいもの味噌汁
成分	エネルギー(kcal) 1610 たんぱく質 61.1 脂質 41.1 炭水化物 257.0 食塩相当量 6.1	1615 61.2 38.1 280.3 7.6	1537 59.0 36.4 248.0 6.8	1708 60.8 46.0 280.6 6.4	1719 64.1 51.4 274.9 5.5	1577 63.4 35.5 262.0 6.4	1605 67.1 38.8 260.5 6.9

◎材料の都合により、一部献立の内容が変わることがあります。

予定献立表

常食1600

	4月5日(日)	4月6日(月)	4月7日(火)	4月8日(水)	4月9日(木)	4月10日(金)	4月11日(土)
朝食	御飯150g キャベツ炒め やさいふりかけ みそ汁	御飯150g オムレツ&ソテー 鮭ふりかけ 味噌汁	御飯150g いんげん炒め 梅びしお 味噌汁(冬瓜)	御飯150g キャベツ炒め のりかつおふりかけ みそ汁	御飯150g ポテト「ギャップ」炒め たいみそ 味噌汁	御飯150g コンビーフ炒め 梅びしお 味噌汁(ワ・アブラ)	御飯150g カリフラワー炒め のりかつおふりかけ 味噌汁
昼食	御飯150g 赤魚の蒲焼 付け(煮付) チョレギ風サラダ キウィムース すまし汁	御飯150g 揚げ魚のフリッスかけ 付け(ソテー) ほうれん草の白和え デザートムース(ヨーグルト) 味噌汁	御飯150g 豚肉の卵とじ ブロッコリーサラダ フルーツ(黄桃) すまし汁(えのき)	御飯150g ポテトグラタン 大根サラダ 洋梨ムース ワンタンスープ	御飯150g 魚の磯辺焼き 付け(「ヨリ」ソテー) 人参シリシリ 合わせるゼリー(杏仁) すまし汁	御飯150g 鶏肉の南部焼き 付け(ソテー・杓) はるさめサラダ 赤メロンムース すまし汁(花麩)	御飯150g 鮭のちゃんちゃん焼き 麩チャンプルー フルーツ(パイン) かき玉味噌汁
おやつ	アイス風デザート(バナナ)	くず餅風デザート	ミニたいやき	シュークリーム	やわらかサブレ(バニラ)	やわらかおかき(きなこ)	アイス風デザート(イチゴ)
夕食	御飯150g ホワイトシチュー(ク) 大根サラダ フルーツ(オレンジ) かきたまスープ	御飯150g 肉じゃが 三色生酢 フルーツ(カラフル寒天) 中華スープ	御飯150g 魚の照り焼き 付け 菜の花のからし和え ピーチCaゼリー すまし汁	御飯150g 魚のピザ風焼き 付け(グラッセ) ブロッコリーの明太マヨ和え ストロベリーゼリー 味噌汁	御飯150g チキンのトト煮 シーザーサラダ ピーチCaゼリー みそ汁	御飯150g ホイコーロー 南瓜のサラダ フルーツ(みかん缶) 中華スープ	御飯150g 豚肉のくわ焼き 付け(ソテー) 青菜のピーナッツ和え 洋梨ムース すまし汁
成分	エネルギー(kcal) 1531 たんぱく質 52.8 脂質 38.4 炭水化物 248.9 食塩相当量 6.5	1665 61.8 38.0 279.7 6.4	1536 67.1 29.2 258.4 6.5	1595 68.4 42.7 260.2 7.1	1521 57.6 30.0 269.0 7.0	1656 60.6 52.5 255.2 6.7	1656 69.9 47.7 249.6 5.7

◎材料の都合により、一部献立の内容が変わることがあります。

予定献立表

常食1600

	4月12日 (日)	4月13日 (月)	4月14日 (火)	4月15日 (水)	4月16日 (木)	4月17日 (金)	4月18日 (土)
朝食	御飯150g 青菜の炒め煮 デザートムース(ピーチ) 味噌汁	御飯150g ポークビーンズ 梅びしお みそ汁	御飯150g キャベツとハムの煮浸し ヨーグルト 味噌汁	御飯150g 人参の卵とじ ふりかけ(卵) みそ汁(じゃがいも)	御飯150g いんげん炒め たいみそ コンソメスープ	御飯150g オムレツとソテー ヨーグルト さつまいもの味噌汁	御飯150g チーズスクランブルエッグ 鮭ふりかけ みそ汁
昼食	御飯150g 親子煮 アスパラのごま和え フルーツ(黄桃) 味噌汁	雑穀ごはん さばの南蛮漬け ブロッコリーの和え物 キウイムース 赤だし(1人分)	御飯150g 麻婆ナス ジャコウとキノコのサラダ フルーツ(パイン) ワカたま中華スープ	御飯150g 白身魚フライ 付け(ソテー) 冷やし茶そば オレンジゼリー すまし汁	御飯150g クリームシチュー ラタトゥイユ フルーツ(みかん缶) 中華スープ	御飯150g チキン南蛮 付け(グラッセ) キャベツのサラダ 合わせるゼリー(杏仁) クリームスープ	御飯150g 白身魚のムニエル(オリーブ) 付け(ソテー) 冬瓜そぼろ煮 洋梨ムース パンパキンスープ
おやつ	野菜と果物ゼリー	抹茶ケーキ	乳菓饅頭	アヲカトウキ(2個) 2個付け ごま豆乳プリン	くわっちイーディ ごま豆乳プリン	ペアクリームワッフル(冷)	低糖質プリン
夕食	御飯150g 白身魚の味噌マヨ焼き 付け ブロッコリーの中華炒め ストロベリーゼリー コンソメスープ	御飯150g チンジャオロース ほうえんそうの白和え フルーツ(キウイ・白桃) すまし汁	御飯150g 白身魚のムニエル(オリーブ) 付け(ソテー) 炒り豆腐 デザートムース(ぶどう) コンソメスープ(1人分)	御飯150g ポークチャップ サラダ フルーツ(りんご缶) もずく中華スープ	御飯150g 豆腐チャンプルー マカロニたまごサラダ フルーツカクテル きのこ汁	御飯150g 魚の梅しそ焼き 付け(ソテー) 麩イリチー フルーツ(りんご缶) みそ汁	御飯150g 豚肉のにんにく醤油焼き 付け(ソテー・キャ) オクラのもずく和え メロンゼリー みそ汁(じゃがいも)
成分	エネルギー(kcal) 1545 たんぱく質 72.2 脂質 33.6 炭水化物 261.6 食塩相当量 6.4	1687 63.1 52.1 256.1 6.1	1691 63.2 44.3 271.8 7.0	1728 55.5 45.6 279.2 6.7	1799 58.1 58.6 281.8 8.1	1725 71.5 45.4 281.4 7.2	1660 66.4 47.6 252.2 6.1

◎材料の都合により、一部献立の内容が変わることがあります。

予定献立表

常食1600

	4月19日(日)	4月20日(月)	4月21日(火)	4月22日(水)	4月23日(木)	4月24日(金)	4月25日(土)
朝食	御飯150g コンビーフ炒め たいみそ 味噌汁(卵・アヲ)	たまご雑炊 さつま揚げの炒めもの カップヨーグルト みそ汁	御飯150g ジャーマンポテト のり佃煮 みそ汁(卵・アヲ)	御飯150g ポークビーンズ ふりかけ ABCスープ	御飯150g スクランブルエッグ 梅びしお みそ汁(卵・アヲ)	御飯150g 炒り豆腐 デザートムース(パイ) みそ汁	御飯150g 卵焼きと野菜炒め のりかつおふりかけ コンソメスープ
昼食	御飯150g 豚大根 ブロッコリーのサラダ フルーツ(黄桃缶) みそ汁	御飯150g 豆腐入りミートローフ 付け(リテ・ブロッコリー) ほうれん草のごま和え 合わせるゼリー(マカブト) すまし汁	御飯150g 鯖の西京焼き 付け(煮物) ツナサラダ フルーツ(キウイ・黄桃) とろろ昆布のすまし汁	御飯150g 豚肉のブルコギ風 きゅうりのサラダ 洋梨ムース コンソメスープ	御飯150g 焼き魚の五目あんかけ もずく酢 合わせるゼリー(杏仁) 赤だし(フ・ナ)	御飯150g 油淋鶏 ソテー(チゲン・アヲ) カリフラワーサラダ ストロベリーゼリー かきたまスープ	御飯150g 魚のらっきょマヨ焼き 付け(ソテー) はりはりサラダ 赤メロンムース アーサ汁
おやつ	きなマンジェ	ヒラヤーチー	りんごゼリー	レアチーズケーキ	エクレア	カルシウムまんじゅう	アイス風デザート(チョコ)
夕食	御飯150g 白身魚のピザ風焼き 付け(ソテー) きんぴらごぼう 赤メロンムース コンソメスープ(卵・アヲ)	御飯150g 魚のグリルかき油あんかけ いとこ煮 デザートムース(ピーチ) 味噌汁	御飯150g 焼き豚のねぎソースかけ 付け(ソテー) 長芋とオクラの和え物 黒糖ゼリー 卵スープ(コンソメ)	御飯150g 柳川風 冬瓜の味噌煮 フルーツ(白桃缶) すまし汁	御飯150g 豚肉とピーマンソテー 菜の花のナムル メロンゼリー アーサ汁	御飯150g 焼き魚のみぞれ煮 シーザーサラダ フルーツ(カラフル寒天) みそ汁(卵・アヲ)	御飯150g ポークチャップ ほうれん草の白和え フルーツ(りんご缶) みそ汁(卵・アヲ)
成分	エネルギー(kcal) 1600 たんぱく質 64.2 脂質 42.6 炭水化物 253.3 食塩相当量 6.4	1586 71.1 36.0 257.5 7.2	1665 58.4 49.0 258.7 6.9	1662 62.5 42.0 272.4 6.7	1512 64.2 33.6 246.7 6.7	1719 71.5 57.3 261.9 5.2	1697 64.1 53.2 254.8 7.1

◎材料の都合により、一部献立の内容が変わることがあります。

予定献立表

常食1600

	4月26日 (日)	4月27日 (月)	4月28日 (火)	4月29日 (水)	4月30日 (木)		
朝食	御飯150g 野菜ツナソテー のり佃煮 さつまいもの味噌汁	御飯150g スクランブルエッグ たいみそ みそ汁	御飯150g 白菜炒め カップヨーグルト アオサの味噌汁	御飯150g ポークとスクランブルエッグ 鮭ふりかけ アスパラのスープ	御飯150g 人参の卵とじ ヨーグルト みそ汁(じゃがいも)		
昼食	御飯150g 豚肉の生姜焼き 付け(ニンジン・タマネギ) ブロッコリーの洋風炒め デザートムース(ぶどう) コンソメスープ(白菜)	御飯150g ハヤシライス(マッシュルーム) ポテトサラダ 合わせるゼリー(ピーチ) 中華スープ	麦ごはん 魚の蒲焼風 付け(ニンジン・タマネギ) マカロニたまごサラダ フルーツ(キウイ・黄桃) 赤だし(ワ・ナ)	御飯150g 豚肉と厚揚げの中華風味炒め もずく酢 メロンゼリー 中華スープ	稻荷寿司 魚の照り焼き 付け(ソテー入) だいごんのそぼろ煮 キウイムース 沖縄そば		
おやつ	バナナムース(冷)	シフォンケーキ(モカ)	カルシウムどら焼き	水ようかん	キャラメルケーキ		
夕食	御飯150g 白身魚のムニエル(タルタル) 付け(ソテー) 野菜サラダ フルーツ(オレンジ) パンプキンスープ	御飯150g 鯖の味噌煮 付け(煮物・里) オクラのポン酢和え フルーツ(パイン缶) みそ汁(ワ・叔)	御飯150g 和風ハンバーグ 付け(ソテー) シーザーサラダ フルーツ(オレンジ) すまし汁(花麩)	御飯150g 焼き魚のねぎソースがけ 付け(ソテー・キャ) ブロッコリーの明太マヨ和え フルーツ(白桃缶) すまし汁	御飯150g 鶏のグリル(ガーリックマトース) 付け(ワテ・カワカ) 菜の花のナムル りんごゼリー みそ汁		
成分	エネルギー(kcal) 1616 たんぱく質 58.3 脂質 47.1 炭水化物 251.6 食塩相当量 6.7	1717 63.8 49.5 267.5 7.9	1677 68.8 43.0 266.3 6.8	1612 58.7 46.7 246.6 7.0	1496 67.5 44.4 232.2 7.1		

◎材料の都合により、一部献立の内容が変わることがあります。
