



4月

メニュー表



特養・ショートステイ

	1 (月)	2 (火)	3 (水)	4 (木)	5 (金)	6 (土)	
朝食	◎基本メニュー ご飯 青菜の炒り卵 のり佃煮 味噌汁・牛乳 515 kcal	◎基本メニュー ご飯 スクランブルエッグ 梅干し 味噌汁・牛乳 509 kcal	◎基本メニュー ご飯 つくねの洋風煮 たいみそ 味噌汁・牛乳 489 kcal	◎基本メニュー ご飯 ソーセージと野菜ソテー ふりかけ 味噌汁・牛乳 443 kcal	◎基本メニュー ご飯 ハムエッグ のり佃煮 味噌汁・牛乳 421 kcal	◎基本メニュー 食パン オムレツ ジャム 南瓜ポタージュ・牛乳 430 kcal	
	◎パン ロールパン2ケ 青菜の炒り卵 ジャム コンソメスープ・牛乳 489 kcal	◎パン ロールパン2ケ スクランブルエッグ ジャム コンソメスープ・牛乳 490 kcal	◎パン 食パン つくねの洋風煮 ジャム コンソメスープ・牛乳 398 kcal	◎パン 食パン ソーセージと野菜ソテー ジャム コンソメスープ・牛乳 358 kcal	◎パン 食パン ハムエッグ マーガリン コンソメスープ・牛乳 410 kcal		
昼食	4月1日は、お弁当献立です。 各フロアでお弁当を作って お花見気分を味わいませんか？	桜ごはん 肉団子の甘辛たれ 付) ミックスピーマン 若竹煮 ブロッコリーごま和え 味噌汁<お弁当の日> 560 kcal	ご飯 ほっけみりん焼き 付) 甘酢生姜 茄子の味噌煮 白菜の塩昆布和え すまし汁 445 kcal	ご飯 豚肉の生姜炒め ひじき煮 いんげんのごま和え 味噌汁 525 kcal	きじ焼き丼 白菜のツナ炒め グリーンサラダ 味噌汁 549 kcal	五目うどん れんこんの金平 キャベツサラダ フルーツ 498 kcal	キーマカレー ささみサラダ 杏仁フルーツ 571 kcal
	間食	もものゼリー 38 kcal	バニラムース 75 kcal	レモンケーキ 68 kcal	ムーンライトクッキー 76 kcal	イチゴムース 75 kcal	ロールケーキ 92 kcal
夕食	ご飯 鮭の白味噌煮 付) 里芋 白菜と厚揚げ煮つけ すまし汁 460 kcal	ご飯 鶏肉の焼き南蛮 南瓜のかにあんかけ 味噌汁 508 kcal	ご飯 ふくさ焼き 付) もやしの和え物 キャベツソテー すまし汁 463 kcal	ご飯 アジの粕漬焼 付) ブロッコリー 里芋の煮ころがし すまし汁 468 kcal	ご飯 鶏肉のもろみ焼き 付) いんげん生姜和え 厚揚げの煮つけ すまし汁 532 kcal	ご飯 鱈のトマトソースかけ 付) ブロッコリー つくね煮つけ 味噌汁 490 kcal	
	7 (日)	8 (月)	9 (火)	10 (水)	11 (木)	12 (金)	13 (土)
朝食	◎基本メニュー ご飯 白菜のクリーム煮 ふりかけ 味噌汁・牛乳 エネギ- 474 kcal	◎基本メニュー ご飯 スクランブルエッグ のり佃煮 味噌汁・牛乳 478 kcal	◎基本メニュー ご飯 ポテトソテー 梅干し 味噌汁・牛乳 437 kcal	◎基本メニュー ご飯 さつま揚げ炒め たいみそ 味噌汁・牛乳 477 kcal	◎基本メニュー ご飯 ミートボール ふりかけ 味噌汁・牛乳 449 kcal	◎基本メニュー ご飯 ケチャップソテー のり佃煮 味噌汁・牛乳 423 kcal	◎基本メニュー ロールパン・クロワッサン ハムエッグ マーガリン 南瓜ポタージュ・牛乳 488 kcal
	◎パン 食パン 白菜のクリーム煮 ジャム コンソメスープ・牛乳 エネギ- 397 kcal	◎パン 食パン スクランブルエッグ ジャム コンソメスープ・牛乳 392 kcal	◎パン 食パン ポテトソテー マーガリン コンソメスープ・牛乳 401 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン さつま揚げ炒め ジャム コンソメスープ・牛乳 438 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン ミートボール ジャム コンソメスープ・牛乳 416 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン ケチャップソテー ジャム コンソメスープ・牛乳 398 kcal	
昼食	ご飯 鮭のバター醤油ムニエル 付) ブロッコリー じゃが芋とツナソテー 大根サラダ コンソメスープ エネギ- 533 kcal	ご飯 豚肉の五目炒め 揚げ茄子のおろし 胡瓜の和え物 味噌汁 533 kcal	ご飯 酢鶏 えびしゅうまい 春雨の中華和え 卵スープ 576 kcal	ご飯 白身魚のピカタ 付) いんげん がんもの煮つけ もやしナムル すまし汁 468 kcal	豆ご飯 牛肉コロッケ 付) キャベツ ピーマンと人参の金平 マカロニサラダ けんちん汁 614 kcal	鮭のクリームパスタ 肉団子のコンソメ煮 コンソメスープ あわせるゼリー 468 kcal	ゆかりご飯 春キャベツとおろし大根の鶏団子 フルーツポンチ <鍋の日> 510 kcal
	間食	青りんごゼリー 42 kcal	田舎饅頭 106 kcal	パインゼリー 38 kcal	バームクーヘン 102 kcal	ココアムース 76 kcal	牛乳ケーキ 67 kcal
夕食	ご飯 鶏肉のカレー焼き 付) 青菜のピーナツ和え 牛蒡と牛肉の炒り煮 すまし汁 エネギ- 478 kcal	ご飯 ふわふわ揚げ肉味噌かけ 付) ブロッコリー和え物 糸昆布煮 すまし汁 461 kcal	ご飯 鱈の西京焼き 付) 長芋のお浸し いか団子煮 すまし汁 479 kcal	ご飯 肉野菜炒め 春雨の酢の物 味噌汁 463 kcal	ご飯 鯨のおろし煮 付) れんこん土佐炒め カリフラワーサラダ 味噌汁 426 kcal	ご飯 豚肉と野菜の卵焼き 付) 菜の花 さつま芋の甘辛炒め 味噌汁 591 kcal	ご飯 ハンバーグ 付) ブロッコリー 野菜のきんぴら 味噌汁 515 kcal
	14 (日)	15 (月)	16 (火)	17 (水)	18 (木)	19 (金)	20 (土)
朝食	◎基本メニュー ご飯 ブロッコリーと卵のコンソメ煮 ふりかけ 味噌汁・牛乳 エネギ- 477 kcal	◎基本メニュー ご飯 白菜のクリーム煮 のり佃煮 味噌汁・牛乳 410 kcal	◎基本メニュー ご飯 ポトフ 梅干し 味噌汁・牛乳 413 kcal	◎基本メニュー ご飯 炒り卵 たいみそ 味噌汁・牛乳 469 kcal	◎基本メニュー ご飯 野菜入り炒り卵 ふりかけ 味噌汁・牛乳 490 kcal	◎基本メニュー ご飯 ウインナーと野菜ソテー のり佃煮 味噌汁・牛乳 448 kcal	◎基本メニュー 食パン オムレツ ジャム コーンスープ・牛乳 420 kcal
	◎パン ロールパン・クロワッサン ブロッコリーと卵のコンソメ煮 ジャム コンソメスープ・牛乳 エネギ- 452 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン 白菜のクリーム煮 ジャム コンソメスープ・牛乳 385 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン ポトフ ジャム コンソメスープ・牛乳 386 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン 炒り卵 マーガリン コンソメスープ・牛乳 464 kcal	◎パン 食パン 野菜入り炒り卵 ジャム コンソメスープ・牛乳 414 kcal	◎パン 食パン ウインナーと野菜ソテー ジャム コンソメスープ・牛乳 362 kcal	
昼食	ご飯 ポークチャップ 春野菜の洋風煮 青菜のサラダ コンソメスープ エネギ- 550 kcal	カレーライス エビサラダ ヨーグルト和え 545 kcal	ご飯 鶏肉のごまだれ焼き 付) いんげん 厚揚げと蕨の甘辛煮 白菜の柚香和え すまし汁 515 kcal	麻婆丼 もやしの炒め物 さつま芋サラダ 中華スープ 544 kcal	ご飯 さば塩焼き 付) 大根おろし がんも煮つけ ブロッコリーピーナツ和え 味噌汁 520 kcal	チャンポン風 えびしゅうまい ほうれん草の白和え フルーツ 560 kcal	炊き込みご飯 ほっけ焼き 付) 甘酢生姜 南瓜のいとこ煮 カニサラダ すまし汁 495 kcal
	間食	ロールケーキ エネギ- 92 kcal	紅茶ムース 66 kcal	いちごサンドケーキ 80 kcal	ヨーグルトケーキ 70 kcal	フルーチェ 42 kcal	ドーナツ 71 kcal
夕食	ご飯 赤魚の照り煮 付) いんげんの和え物 金平ごぼう 味噌汁 エネギ- 436 kcal	ご飯 鶏肉の葱味噌焼き 付) 大根の炒め物 高野豆腐煮 すまし汁 508 kcal	ご飯 鮭のマヨネーズ焼き 付) アスパラコーン 切干大根のカレー煮 味噌汁 525 kcal	ご飯 豚肉の焼肉風 南瓜の煮付け 味噌汁 505 kcal	ご飯 豚肉と茄子の味噌炒め 竹輪の煮つけ すまし汁 516 kcal	ご飯 ホキのきのこソースかけ 白菜の炒め煮 味噌汁 449 kcal	ご飯 豆腐ハンバーグ 付) ピーマンオイスター炒め 春雨サラダ 味噌汁 556 kcal

献立は食材の仕入れにより変更することがあります。あらかじめご了承ください。

	21 (日)	22 (月)	23 (火)	24 (水)	25 (木)	26 (金)	27 (土)
朝食	◎基本メニュー ご飯 エビ団子煮 ふりかけ 味噌汁・牛乳 エネルギー 432 kcal	◎基本メニュー ご飯 白菜のクリーム煮 のり佃煮 味噌汁・牛乳 エネルギー 463 kcal	◎基本メニュー ご飯 スクランブルエッグ 梅干し 味噌汁・牛乳 エネルギー 525 kcal	◎基本メニュー ご飯 ポークビーンズ たいみそ 味噌汁・牛乳 エネルギー 473 kcal	◎基本メニュー ご飯 ハムエッグ ふりかけ 味噌汁・牛乳 エネルギー 417 kcal	◎基本メニュー ご飯 洋風卵とじ のり佃煮 味噌汁・牛乳 エネルギー 481 kcal	◎基本メニュー ロールパン2ケ オムレツ ジャム コンソメスープ・牛乳 エネルギー 457 kcal
	◎パン 食パン エビ団子煮 マーガリン コンソメスープ・牛乳 エネルギー 389 kcal	◎パン 食パン 白菜のクリーム煮 ジャム コンソメスープ・牛乳 エネルギー 386 kcal	◎パン ロールパン2ケ スクランブルエッグ ジャム コンソメスープ・牛乳 エネルギー 497 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン ポークビーンズ ジャム コンソメスープ・牛乳 エネルギー 433 kcal	◎パン ロールパン2ケ ハムエッグ マーガリン コンソメスープ・牛乳 エネルギー 426 kcal	◎パン ロールパン2ケ 洋風卵とじ ジャム コンソメスープ・牛乳 エネルギー 455 kcal	
昼食	ご飯 鶏肉のパン粉焼き 付) いんげん スパゲティソテー カリフラワーサラダ コンソメスープ エネルギー 555 kcal	ご飯 鰯の山椒焼き 付) ねぎ 切干大根のごま炒め オクラの和え物 すまし汁 エネルギー 463 kcal	ご飯 鶏肉の焼き南蛮 厚揚げの煮つけ ブロッコリーサラダ 味噌汁 エネルギー 523 kcal	ご飯 白身魚フライ 肉 オイスター・フライ 付) キャベツ 里芋バター醤油炒め グリーンサラダ 味噌汁 エネルギー 500 kcal	ご飯 鶏肉のしそ焼き 付) ブロッコリー ビーフソテー 和風きのこマリネ 味噌汁 エネルギー 505 kcal	とろろそば 肉団子と大根の煮物 ナムル フルーツ エネルギー 441 kcal	炊き込みご飯 揚げだし豆腐 肉じゃが 胡瓜の酢の物 すまし汁 エネルギー 553 kcal
	田舎饅頭 エネルギー 106 kcal	ロールケーキ エネルギー 92 kcal	ストロベリーゼリー エネルギー 40 kcal	プリン エネルギー 74 kcal	栗しぐれ2ケ エネルギー 99 kcal	パニラムース エネルギー 75 kcal	もものゼリー エネルギー 38 kcal
夕食	ご飯 葱としらすの卵焼き 付) 大根おろし キャベツ炒め 味噌汁 エネルギー 454 kcal	ご飯 鶏肉の梅焼き 付) アスパラおかか和え さつま芋の旨煮 味噌汁 エネルギー 522 kcal	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼 大根の煮つけ すまし汁 エネルギー 439 kcal	ご飯 豚肉の土佐炒め ごぼう味噌煮 すまし汁 エネルギー 490 kcal	ご飯 赤魚の照り煮 付) 角麩煮 ツナキャベツサラダ 味噌汁 エネルギー 508 kcal	ご飯 豚肉と野菜の炒め物 揚げ茄子の煮付け 味噌汁 エネルギー 556 kcal	ご飯 鶏肉の甘酢焼き 付) きのこソテー 糸昆布煮 味噌汁 エネルギー 532 kcal
	28 (日)	29 (月)	30 (火)				
朝食	◎基本メニュー ご飯 そぼろ炒め ふりかけ 味噌汁・牛乳 エネルギー 422 kcal	◎基本メニュー ご飯 肉団子の洋風煮 のり佃煮 味噌汁・牛乳 エネルギー 470 kcal	◎基本メニュー ご飯 野菜入り炒り卵 梅干し 味噌汁・牛乳 エネルギー 488 kcal				
	◎パン ロールパン2ケ そぼろ炒め ジャム コンソメスープ・牛乳 エネルギー 396 kcal	◎パン ロールパン2ケ 肉団子の洋風煮 マーガリン コンソメスープ・牛乳 エネルギー 478 kcal	◎パン 食パン 野菜入り炒り卵 ジャム コンソメスープ・牛乳 エネルギー 422 kcal				
昼食	チキンカレーライス きのこサラダ ヨーグルト和え エネルギー 598 kcal	ご飯 豚肉のオイスター炒め ひじき煮 キャベツお浸し 味噌汁 エネルギー 542 kcal	ご飯 油淋鶏 付) キャベツ レンコン金平 ナムル 中華スープ エネルギー 526 kcal				
	紅茶ケーキ エネルギー 65 kcal	ロールケーキ エネルギー 92 kcal	マスカットゼリー エネルギー 35 kcal				
夕食	ご飯 海老入り卵焼き 付) 大根サラダ ちくわの炒め煮 すまし汁 エネルギー 460 kcal	ご飯 あじの梅焼き 付) 白菜の和え物 じゃが芋のごま味噌煮 すまし汁 エネルギー 440 kcal	ご飯 豚肉はるさめ 白菜と厚揚げ煮つけ 味噌汁 エネルギー 514 kcal				

献立は食材の仕入れにより変更することがあります。あらかじめご了承ください。