



4月メニュー表



特養・ショートステイ

		1 (木)	2 (金)	3 (土)									
朝食	◎基本メニュー ご飯 ウインナーソーテー 中華サラダ 味噌汁・牛乳 461 kcal	◎基本メニュー ご飯 洋風卵とじ パンプキンサラダ 味噌汁・牛乳 566 kcal	◎基本メニュー ロールパン2ケ スクランブルエッグ 大根とハムのマリネ コーンスープ・牛乳 537 kcal										
	◎パン 食パン ウインナーソーテー 中華サラダ コンソメスープ・牛乳 427 kcal	◎パン ロールパン2ケ 洋風卵とじ パンプキンサラダ コンソメスープ・牛乳 537 kcal	kcal										
	キーマカレー エビサラダ フルーツポンチ 565 kcal	山菜そば しゅうまい 青菜のお浸し フルーツ 408 kcal	ご飯 鶏肉の照り焼き 付) ブロッコリー ひじき煮 錦糸和え すまし汁 475 kcal										
	間食 パイゼリー 38 kcal	メロンケーキ 65 kcal	いちごゼリー 40 kcal										
夕食	ご飯 ぎせい豆腐 付) 白菜 里芋の煮つけ 大根とじゃこのサラダ 味噌汁 535 kcal	ご飯 肉じゃが 茄子の味噌炒め 胡瓜とツナの和え物 すまし汁 547 kcal	ご飯 赤魚のみぞれ煮 ごぼう炒め 里芋のずんだ和え 味噌汁 502 kcal										
<p>なぜお花見をするの？</p> <p>諸説ありますが、農作業が始まる前のまだ肌寒い時期に山に入り、山から降りてくる田の神様を迎えて、みんなで飲んだり食べたりして豊作を祈願した。という説もあり、食べるという事は色々な祭りに関わっていることがわかりますね。</p> <p>4月5日(月)は、お弁当献立です。 各フロアでお弁当に入れ替え、お花見気分を味わいませんか？</p>													
4 (日)		5 (月)		6 (火)		7 (水)		8 (木)		9 (金)		10 (土)	
朝食	◎基本メニュー ご飯 クリーム煮 青菜の和えもの 味噌汁・牛乳 452 kcal	◎基本メニュー ご飯 つくねの洋風煮 ブロッコリーサラダ 味噌汁・牛乳 469 kcal	◎基本メニュー ご飯 スクランブルエッグ 玉葱と枝豆サラダ 味噌汁・牛乳 502 kcal	◎基本メニュー ご飯 卵とじ 豆腐のサラダ 味噌汁・牛乳 505 kcal	◎基本メニュー ご飯 洋風炒め スパゲティサラダ 味噌汁・牛乳 517 kcal	◎基本メニュー ご飯 ハムエッグ マカロニサラダ 味噌汁・牛乳 496 kcal	◎基本メニュー 食パン オムレツ 青菜のサラダ 南瓜ポタージュ・牛乳 472 kcal						
	◎パン ロールパン2ケ クリーム煮 青菜の和えもの コンソメスープ・牛乳 423 kcal	◎パン ロールパン2ケ つくねの洋風煮 ブロッコリーサラダ コンソメスープ・牛乳 479 kcal	◎パン ロールパン2ケ スクランブルエッグ 玉葱と枝豆サラダ コンソメスープ・牛乳 473 kcal	◎パン 食パン 卵とじ 豆腐のサラダ コンソメスープ・牛乳 439 kcal	◎パン 食パン 洋風炒め スパゲティサラダ コンソメスープ・牛乳 435 kcal	◎パン 食パン ハムエッグ マカロニサラダ コンソメスープ・牛乳 462 kcal							
昼食	天津飯 角煮 いんげんの生姜和え 中華スープ 479 kcal	桜ごはん 鶏肉唐揚げ(鶏照焼) 卵焼き 竹の子煮つけ 青菜の胡麻和え 味噌汁・いちご 568 kcal	ご飯 ほっけみりん焼き 付) 甘酢生姜 切干大根の炒め煮 アスパラおかか和え 味噌汁 457 kcal	ご飯 豚肉の生姜炒め 茄子の味噌煮 いんげんの胡麻和え すまし汁 527 kcal	青菜のごはん(非) 赤魚の煮付 付) ふき 白菜のツナ炒め グリーンサラダ すまし汁 473 kcal	肉味噌うどん もやしとツナーソーテー 冷奴 フルーツ 430 kcal	ご飯 豚肉とピーマンの中華炒め シュウマイ 春雨の中華和え 卵スープ 565 kcal						
	チーズケーキ 80 kcal	パニラムース 75 kcal	抹茶まんじゅう 107 kcal	クッキー 76 kcal	カカオケーキ 72 kcal	プリン 74 kcal	青りんごゼリー 42 kcal						
夕食	ご飯 肉豆腐 さつま芋の炒め煮 もやしお浸し すまし汁 577 kcal	ご飯 鮭の白味噌煮 ごぼう炒め 胡瓜とカニカマサラダ すまし汁 450 kcal	ご飯 鶏肉の焼き南蛮 南瓜の煮つけ カリフラワーサラダ すまし汁 527 kcal	ご飯 タラの粕漬焼き 付) 大葉 じゃが芋のそぼろ煮 納豆 味噌汁 490 kcal	ご飯 ふくさ焼き 付) 大根おろし 里芋の煮ころがし 切干大根の和え物 味噌汁 529 kcal	ご飯 鶏肉のもろみ焼き 付) いんげん 大根の煮つけ 南瓜のサラダ すまし汁 555 kcal	ご飯 鯖のトマトソースかけ つくね煮つけ ひじきサラダ 味噌汁 518 kcal						
	11 (日)	12 (月)	13 (火)	14 (水)	15 (木)	16 (金)	17 (土)						
朝食	◎基本メニュー ご飯 ほくほく南瓜 キャベツチーズサラダ 味噌汁・牛乳 498 kcal	◎基本メニュー ご飯 スクランブルエッグ ハムサラダ 味噌汁・牛乳 527 kcal	◎基本メニュー ご飯 アスパラの炒め物 ポテトサラダ 味噌汁・牛乳 475 kcal	◎基本メニュー ご飯 さつま揚げ炒め 中華サラダ 味噌汁・牛乳 487 kcal	◎基本メニュー ご飯 卵のオイスター炒め エビサラダ 味噌汁・牛乳 486 kcal	◎基本メニュー ご飯 鮭の生姜焼き 菜の花の和え物 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 ポテトサラダ 南瓜ポタージュ・牛乳 536 kcal						
	◎パン 食パン ほくほく南瓜 キャベツチーズサラダ コンソメスープ・牛乳 425 kcal	◎パン 食パン スクランブルエッグ ハムサラダ コンソメスープ・牛乳 445 kcal	◎パン 食パン アスパラの炒め物 ポテトサラダ コンソメスープ・牛乳 441 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン さつま揚げ炒め 中華サラダ コンソメスープ・牛乳 461 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン 卵のオイスター炒め エビサラダ コンソメスープ・牛乳 451 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン 鮭の生姜焼き 菜の花の和え物 コンソメスープ・牛乳 397 kcal							
昼食	ご飯 鮭のバター醤油ムニエル 付) ブロッコリー じゃが芋ツナソーテー 大根サラダ コンソメスープ 510 kcal	ご飯 豚肉のポン酢炒め 揚げ茄子のおろし 胡瓜の和え物 すまし汁 500 kcal	エビピラフ(非) チキンサラダ 南瓜のポタージュ 杏仁フルーツ 534 kcal	ご飯 白身魚のピカタ 付) いんげん がんと煮つけ もやしのナムル すまし汁 483 kcal	豆ごはん 牛肉コロッケ(軟) 豆腐肉味噌 付) キャベツ ピーマンと竹輪の金平 マカロニサラダ けんちん汁 581 kcal	きつねきしめん 肉団子の野菜あんかけ 大根とハムのマリネ フルーツ 396 kcal	ご飯 鯖ニク醤油焼(軟) ホキ 付) 甘酢生姜 ひじき豆煮 胡瓜の酢のもの 味噌汁 507 kcal						
	ロールケーキ 68 kcal	ミルクケーキ 69 kcal	もものゼリー 38 kcal	ドーナツ 71 kcal	ココアムース 76 kcal	大島饅頭 107 kcal	杏仁豆腐 49 kcal						
夕食	ご飯 ふわふわ揚げ肉味噌かけ 付) いんげん ごぼうと牛肉の炒り煮 青菜のピーナツ和え すまし汁 515 kcal	ご飯 鶏肉のカレー焼き 付) アスパラ 糸昆布煮 カニサラダ 味噌汁 501 kcal	ご飯 鯖の西京焼き 付) 大葉 いか団子煮 とろろ すまし汁 515 kcal	ご飯 肉野菜炒め 里芋の煮つけ 錦糸和え 味噌汁 525 kcal	ご飯 アジおろし煮 レンコン土佐炒め カリフラワーサラダ 味噌汁 452 kcal	ご飯 他人煮 ブロッコリー炒め さつま芋サラダ 味噌汁 643 kcal	ご飯 豚すき煮 野菜の金平 青菜のしらす和え 味噌汁 483 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。

	18 (日)	19 (月)	20 (火)	21 (水)	22 (木)	23 (金)	24 (土)
朝食	◎基本メニュー ご飯 洋風卵とじ アスパラと玉葱のサラダ 味噌汁・牛乳 エネルギー 480 kcal	◎基本メニュー ご飯 ほくほく南瓜 菜の花のお浸し 味噌汁・牛乳 エネルギー 465 kcal	◎基本メニュー ご飯 ポトフ 野菜サラダ 味噌汁・牛乳 エネルギー 476 kcal	◎基本メニュー ご飯 炒り卵 マカロニサラダ 味噌汁・牛乳 エネルギー 517 kcal	◎基本メニュー ご飯 ウインナーソテー 中華サラダ 味噌汁・牛乳 エネルギー 464 kcal	◎基本メニュー ご飯 卵とじ ツナサラダ 味噌汁・牛乳 エネルギー 459 kcal	◎基本メニュー 食パン オムレツ ポテトサラダ コーンスープ・牛乳 エネルギー 488 kcal
	◎パン ロールパン・クロワッサン 洋風卵とじ アスパラと玉葱のサラダ コンソメスープ・牛乳 エネルギー 454 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン ほくほく南瓜 菜の花のお浸し コンソメスープ・牛乳 エネルギー 439 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン ポトフ 野菜サラダ コンソメスープ・牛乳 エネルギー 441 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン 炒り卵 マカロニサラダ コンソメスープ・牛乳 エネルギー 530 kcal	◎パン 食パン ウインナーソテー 中華サラダ コンソメスープ・牛乳 エネルギー 391 kcal	◎パン 食パン 卵とじ ツナサラダ コンソメスープ・牛乳 エネルギー 378 kcal	
昼食	ご飯 ポークチャップ じゃが芋の煮物 大根と青菜のサラダ コンソメスープ エネルギー 564 kcal	ご飯 まぐろカツ(軟) 白身魚パン粉焼 付) キャベツ 野菜と豚肉の中華炒め エビサラダ 中華スープ エネルギー 541 kcal	ご飯 鶏肉のごまだれ焼き 付) いんげん 厚揚げと蒔の甘辛煮 白菜の柚香和え すまし汁 エネルギー 528 kcal	五目ごはん(非) さわらの照り焼き 付) 大葉 里芋の旨煮 もずく酢 味噌汁 エネルギー 486 kcal	ご飯 鶏肉と茄子の甘辛炒め がんと煮付け 青菜のピーナツ和え すまし汁 エネルギー 552 kcal	とんこつラーメン えびしゅーまい ほうれん草の白和え フルーツ エネルギー 530 kcal	ご飯 ほっけ焼き 付) 甘酢生姜 南瓜のえびあんかけ きゃべつとしらすおかか和え すまし汁 エネルギー 456 kcal
間食	ロールケーキ エネルギー 78 kcal	ブルーベリーゼリー エネルギー 30 kcal	いちごケーキ エネルギー 67 kcal	ぶどうゼリー エネルギー 50 kcal	フルーチェ エネルギー 44 kcal	レモンケーキ エネルギー 68 kcal	カントリーマアム エネルギー 67 kcal
夕食	ご飯 赤魚の照り煮 付) いんげん 金平ごぼう もやしのお浸し 味噌汁 エネルギー 471 kcal	ご飯 鶏肉の葱味噌焼き 付) ブロッコリー 高野豆腐煮 いんげんおかかマヨ和え すまし汁 エネルギー 562 kcal	ご飯 鮭のマヨネーズ焼き 付) アスパラ 切干大根のカレー煮 納豆 味噌汁 エネルギー 523 kcal	ご飯 豚肉の焼肉風 南瓜の煮付け 青菜のお浸し すまし汁 エネルギー 523 kcal	ご飯 葱としらすの卵焼き エビキャベツ炒め 胡瓜とツナの和え物 味噌汁 エネルギー 524 kcal	ご飯 ホキのきのこソースかけ 白菜の炒め煮 さつま芋のサラダ 味噌汁 エネルギー 538 kcal	ご飯 豆腐ハンバーグ 付) いんげん 青梗菜オイスター炒め 春雨の酢の物 味噌汁 エネルギー 590 kcal
	25 (日)	26 (月)	27 (火)	28 (水)	29 (木)	30 (金)	
朝食	◎基本メニュー ご飯 エビ団子煮 菜花の和え物 味噌汁・牛乳 エネルギー 432 kcal	◎基本メニュー ご飯 スクランブルエッグ スパゲティサラダ 味噌汁・牛乳 エネルギー 529 kcal	◎基本メニュー ご飯 ほくほく南瓜 マカロニサラダ 味噌汁・牛乳 エネルギー 548 kcal	◎基本メニュー ご飯 ポークビーンズ 菜の花の和え物 味噌汁・牛乳 エネルギー 468 kcal	◎基本メニュー ご飯 ハムエッグ ポテトサラダ 味噌汁・牛乳 エネルギー 476 kcal	◎基本メニュー ご飯 洋風卵とじ 玉葱サラダ 味噌汁・牛乳 エネルギー 474 kcal	
	◎パン 食パン エビ団子煮 菜花の和え物 コンソメスープ・牛乳 エネルギー 398 kcal	◎パン 食パン スクランブルエッグ スパゲティサラダ コンソメスープ・牛乳 エネルギー 456 kcal	◎パン ロールパン2ケ ほくほく南瓜 マカロニサラダ コンソメスープ・牛乳 エネルギー 510 kcal	◎パン ロールパン2ケ ポークビーンズ 菜の花の和え物 コンソメスープ・牛乳 エネルギー 439 kcal	◎パン ロールパン2ケ ハムエッグ ポテトサラダ コンソメスープ・牛乳 エネルギー 486 kcal	◎パン ロールパン2ケ 洋風卵とじ 玉葱サラダ コンソメスープ・牛乳 エネルギー 445 kcal	
昼食	チキンカレーライス シーザー風サラダ ヨーグルト和え エネルギー 571 kcal	ご飯 鱈の山椒煮 付) ねぎ 切干大根の胡麻炒め オクラの和え物 茶わん蒸し エネルギー 475 kcal	ご飯 鶏肉のしそ焼き 付) ブロッコリー ピーフンと野菜ソテー 和風きのこマリネ 味噌汁 エネルギー 527 kcal	ご飯 白身魚フライ(軟) 白身魚パン粉焼 付) キャベツ 里芋のバター醤油炒め グリーンサラダ かきたま汁 エネルギー 527 kcal	ご飯 懐かしのナポリタン 大根サラダ コーンスープ フルーツポンチ エネルギー 529 kcal	麻婆丼 もやしの炒め物 ブロッコリーサラダ 中華スープ エネルギー 525 kcal	
間食	田舎饅頭 エネルギー 80 kcal	ロールケーキ エネルギー 68 kcal	いちごゼリー 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 86 kcal	バニラムース エネルギー 75 kcal	
夕食	ご飯 豚肉と茄子の味噌炒め ピーマンと竹輪金平 大根サラダ すまし汁 エネルギー 529 kcal	ご飯 鶏肉の梅焼き 付) ブロッコリー さつま芋の旨煮 アスパラおかか和え すまし汁 エネルギー 516 kcal	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼 大根の煮つけ 青菜のサラダ すまし汁 エネルギー 463 kcal	ご飯 豚肉の土佐炒め ごぼうの味噌煮 青菜とじゃこのサラダ すまし汁 エネルギー 522 kcal	ご飯 アジの焼き浸し 付) ふき 角麩煮 サラダ 味噌汁 エネルギー 503 kcal	ご飯 豚肉と野菜の炒め物 茄子の煮つけ ささみのサラダ 味噌汁 エネルギー 516 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。