

4月の献立表

日付	4/1(日)	4/2(月)	4/3(火)	4/4(水)	4/5(木)	4/6(金)	4/7(土)	4/8(日)	4/9(月)	4/10(火)	4/11(水)	4/12(木)	4/13(金)	4/14(土)	4/15(日)	4/16(月)
	米飯	カレーライス	米飯	米飯	米飯	米飯		米飯	米飯	米飯	米飯	山菜おこわ	米飯	ゆかりごはん	米飯	米飯
	アジの甘酢あん	オムレツ	鶏のねぎ焼き	サーモンフライ タルタルソース	鮭の塩焼き	鯖の味噌煮		スタミナ 味噌炒め	タラの ねぎ味噌焼き	あじフライ	ホキの照り焼き	天ぷら	タラの カレーマヨ焼き	きつねうどん	鮭塩焼き	白身魚の 袖香焼き
	ささみフライ	ツナサラダ	大学芋風	ポークビーンズ	れんこん 挟み揚げ	コロッケ		じゃが芋 煮っころがし	ぜんまいの煮物	煮込み ハンバーグ	豚肉の 生姜炒め	茶碗蒸し	ビーフン 高菜炒め	鶏つくね 甘味噌煮	とりすき風煮	ササミカツ
	炒り卵	漬物	キャベツの 和え物	野菜サラダ	卵焼き	オムレツ	♪お楽しみ♪	春雨中華和え	さつま芋サラダ	卵焼き	オムレツ	菜の花の 辛子和え	青梗菜の 和え物	海藻サラダ	卵焼き	オムレツ
	豆腐あんかけ	フルーツ	豚汁	味噌汁	うずら豆	昆布豆		味噌汁	かきたま汁	うぐいす豆	白花豆	清汁	中華スープ	漬物	金時豆	昆布豆
	ひじきと 大豆の煮物		漬物	漬物	筍の土佐煮	レンコン 炒め煮		漬物	漬物	肉じゃが	きんぴら風煮		漬物	フルーツ	大根の そぼろあん	ひじき煮
	和風サラダ		フルーツ	フルーツ	甘酢和え	ポテトサラダ		フルーツ	フルーツ	カリフラワー サラダ	キャベツ おかか和え		フルーツ		ほうれん草 ごまあえ	菜の花 辛子和え
	ごま和え				インゲンサラダ	小松菜の 中華和え				白菜の ドレッシング和え	スパゲティ サラダ				甘酢和え	白菜とささみの ごま酢和え
	味噌汁				味噌汁	清汁				味噌汁	味噌汁				味噌汁	味噌汁
	漬物				漬物	漬物				漬物	漬物				漬物	漬物
	フルーツ				フルーツ	フルーツ				フルーツ	フルーツ				フルーツ	フルーツ
おやつ	おまんじゅう	黒糖ケーキ	カフェオレゼリー	鯛焼き	さつま芋ケーキ	マンゴーゼリー	フルーツケーキ	パインケーキ	抹茶ケーキ	鯛焼き	コーヒケーキ	桜餅	おまんじゅう	水ようかん	セレクトデザート	マンゴーケーキ
栄養量	602 kcal たんぱく質 23.7g 塩分 3.4g 食物繊維 6.5g	638 kcal たんぱく質 18.5g 塩分 2.1g 食物繊維 4.7g	595 kcal たんぱく質 21.4g 塩分 2.2g 食物繊維 4.5g	607 kcal たんぱく質 20.2g 塩分 3.5g 食物繊維 5.8g	610 kcal たんぱく質 21g 塩分 4.6g 食物繊維 6.6g	607 kcal たんぱく質 20.3g 塩分 2.6g 食物繊維 5.8g	604 kcal たんぱく質 24.9g 塩分 2.8g 食物繊維 5.6g	641 kcal たんぱく質 25.3g 塩分 4.2g 食物繊維 5.5g	596 kcal たんぱく質 18.9g 塩分 2.1g 食物繊維 5.2g	692 kcal たんぱく質 22.5g 塩分 4.6g 食物繊維 7.6g	655 kcal たんぱく質 20.4g 塩分 3.1g 食物繊維 6.1g	676 kcal たんぱく質 21.3g 塩分 3.1g 食物繊維 6.5g	571 kcal たんぱく質 20.8g 塩分 2.0g 食物繊維 4.2g	590 kcal たんぱく質 17.7g 塩分 5.0g 食物繊維 5.2g	638 kcal たんぱく質 24.5g 塩分 3.0g 食物繊維 8.1g	617 kcal たんぱく質 24.2g 塩分 4.1g 食物繊維 5.9g

日付	4/17(火)	4/18(水)	4/19(木)	4/20(金)	4/21(土)	4/22(日)	4/23(月)	4/24(火)	4/25(水)	4/26(木)	4/27(金)	4/28(土)	4/29(日)	4/30(月)
	カレーライス	米飯	他人丼	米飯	米飯		米飯	米飯	ゆかりご飯	米飯	米飯	親子丼	米飯	米飯
	メンチカツ	肉団子 黒酢あん	がんもの煮物	アジ 胡麻焼き	シイラ味噌煮		和風麻婆豆腐	白身魚照り焼き	肉うどん	イカリング	鮭塩焼き	ぜんまい炒め煮	白身魚フライ オーロラソース	ブリ照り焼き
	フルーツ ヨーグルト	野菜の クリーム煮	胡麻和え	トンカツ	豚肉野菜巻き		南瓜煮	筍と 根菜の煮物	海老団子の 含め煮	豚肉と 春雨の中華風煮	チーズ ハンバーグ	小松菜のお浸し	五目豆	ジャーマン ソテー
	漬物	ブロッコリー サラダ	味噌汁	炒り卵	卵焼き	♪お楽しみ♪	菜の花 辛子和え	りんごサラダ	ひじきサラダ	卵焼き	卵焼き	味噌汁	大根サラダ	白菜 ほん酢和え
		コンソメスープ	漬物	うずら豆	白花豆煮		かきたま汁	味噌汁	フルーツ	金時豆	豆腐あんかけ	漬物	味噌汁	味噌汁
		漬物	フルーツ	白菜の煮浸し	大根の炒め煮		漬物	漬物		きんぴら	大根と ふきの煮物	フルーツ	漬物	漬物
		フルーツ		インゲンの 辛子和え	キャベツの 梅和え		フルーツ	フルーツ		フロコリー 胡麻和え	マカロニサラダ		フルーツ	フルーツ
				カリフラワー サラダ	ポテトサラダ					さつまいも サラダ	お浸し			
				清汁	清汁					味噌汁	コンソメスープ			
				漬物	漬物					漬物	漬物			
				フルーツ	フルーツ					フルーツ	フルーツ			
おやつ	紅茶ケーキ	杏仁豆腐	鯛焼き	ココアケーキ	おまんじゅう	コーヒゼリー	鯛焼き	おまんじゅう	小豆ゼリー	りんごケーキ	黒糖ゼリー	レーズンケーキ	マーメイドケーキ	ミルクティゼリー
栄養量	678 kcal たんぱく質 21.0g 塩分 2.3g 食物繊維 4.9g	612 kcal たんぱく質 18.7g 塩分 4.3g 食物繊維 5.1g	609 kcal たんぱく質 23.7g 塩分 2.7g 食物繊維 5.1g	617 kcal たんぱく質 20.2g 塩分 2.5g 食物繊維 6.3g	609 kcal たんぱく質 18.9g 塩分 3.2g 食物繊維 5.3g	606 kcal たんぱく質 24.5g 塩分 2.8g 食物繊維 4.4g	602 kcal たんぱく質 22.3g 塩分 2.8g 食物繊維 6.8g	607 kcal たんぱく質 27.1g 塩分 3.8g 食物繊維 6.1g	605 kcal たんぱく質 23.4g 塩分 3.6g 食物繊維 5.8g	658 kcal たんぱく質 19.5g 塩分 3.8g 食物繊維 7.4g	623 kcal たんぱく質 19.9g 塩分 2.8g 食物繊維 6.2g	604 kcal たんぱく質 22g 塩分 4.1g 食物繊維 6.4g	609 kcal たんぱく質 18.1g 塩分 2.6g 食物繊維 6.0g	607 kcal たんぱく質 24.1g 塩分 4.1g 食物繊維 4.6g

※天候により野菜等の入荷ができないことがありますので、メニューの変更がある場合もあります。ご了承ください。

<主食のカロリー>	米飯	軟飯	粥
大	336	142	79
中	218	106	54
小	168	71	43

単位(kcal)

<食物繊維の目標摂取量>(1日あたり)

男性:17g 女性:15g

(2005年度版日本人の食事摂取量基準より抜粋)

ご希望の方にはお粥やキザミ食等、随時対応致しております。お食事に対するご質問など気になる点はご相談ください。また、各種イベントなどに応じ、お食事及びおやつメニューの変更がありますがご了承ください。楽しい1日になりますようお食事のほうも工夫



事務長	管理栄養士	担当