

							4月1日 金曜日	4月2日 土曜日
朝食	*****						ご飯 味噌汁 肉詰めいなりを含め煮 大根の和風和え ジョア	ご飯 味噌汁 野菜と挽肉の炒め物 胡瓜の酢の物 牛乳
昼食	白金の森 平成28年 4月献立表						《カレー配膳》 ポークカレー コンソメスープ 春キャベツのイタリアンマリネ 福神漬・乗京	ご飯 赤だし 牛肉の山椒炒め かぶの田楽 菊花和え
おやつ							桜餅	スイートポテト
夕食							ご飯 味噌汁 鰯の更紗蒸し いんげんのマヨ和え フルーツ(黄桃)	わかめご飯 味噌汁 豆腐ステーキ さつま揚げと野菜の炒め物 りんご
成分	※一般食・米飯の成分表記をしています。						エネルギー 1641 kcal たんぱく質 52.6 g 脂質 34.4 g 塩分 9.0 g	エネルギー 1659 kcal たんぱく質 61.4 g 脂質 71.3 g 塩分 7.5 g
	4月3日 日曜日	4月4日 月曜日	4月5日 火曜日	4月6日 水曜日	4月7日 木曜日	4月8日 金曜日	4月9日 土曜日	
朝食	ご飯 味噌汁 アジの塩焼き もやしの醤油和え 牛乳	ご飯 味噌汁 麩の卵とし しそ納豆 牛乳	黒糖食パン マカロニのトマト煮 コーンサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁 いかつみれの煮物 胡瓜の胡麻和え 牛乳	卵雑炊 味噌汁 ほうれん草のソテー しめじといんげんの和え物 牛乳	ご飯 味噌汁 ツナ入り野菜炒め ほうれん草の和えもの 牛乳	ご飯 味噌汁 炒り豆腐 小松菜の土佐和え 牛乳	
昼食	《春色御膳》 桜葉ごはん 清汁 桜海老の卵焼き うどと菜の花の酢味噌和え 苺パバロア	ご飯 味噌汁 かじきの香味焼き 里芋の旨煮 オクラの和え物	ご飯 清汁 鶏肉のもろみ焼き 茄子のごま炒め ツナサラダ	スパゲティミートソース パンパキンスープ レタスサラダ キウイフルーツ	ご飯 コンソメスープ カレイのパン粉焼き ピーマンソテー トマトの甘酢だれ	ご飯 清汁 豚キムチ炒め エビ焼売 胡瓜の香りและ	ご飯 コンソメスープ ミートローフ 里芋とベーコンのコンソメ風味 水菜の和風和え	
おやつ	《ケーキバイキング》	きんつば	エクレア	みかんフルーチェ	抹茶ワッフル	かすてら饅頭	りんごのコンポート	
夕食	ご飯 味噌汁 カレイのバター醤油焼き 庄内鮎とキャベツの炒め物 カリフラワーの和風和え	ご飯 味噌汁 筑前煮 茄子の甘辛炒め バナナ	ご飯 味噌汁 メバルの煮付け 冬瓜のかに風味あん ほうれん草のお浸し	ご飯 味噌汁 鯉の照り焼き 菜花の辛子和え フルーツ(白桃)	ご飯 清汁 鶏肉の五目炒め 里芋の煮物 キャベツのおかか和え	ゆかりご飯 味噌汁 鯖の柚庵焼き かぼちゃの甘煮 フルーツ(洋梨)	ご飯 味噌汁 干草蒸し れんこんの胡麻炒め パイナップル	
成分	エネルギー 1503 kcal たんぱく質 62.5 g 脂質 39.4 g 塩分 8.3 g	エネルギー 1647 kcal たんぱく質 67.2 g 脂質 31.2 g 塩分 8.8 g	エネルギー 1600 kcal たんぱく質 66.2 g 脂質 42.9 g 塩分 7.2 g	エネルギー 1654 kcal たんぱく質 64.1 g 脂質 36.1 g 塩分 8.5 g	エネルギー 1626 kcal たんぱく質 63.1 g 脂質 40.6 g 塩分 7.6 g	エネルギー 1650 kcal たんぱく質 66.8 g 脂質 45.3 g 塩分 7.8 g	エネルギー 1643 kcal たんぱく質 59.6 g 脂質 42.8 g 塩分 6.9 g	
	4月10日 日曜日	4月11日 月曜日	4月12日 火曜日	4月13日 水曜日	4月14日 木曜日	4月15日 金曜日	4月16日 土曜日	
朝食	ご飯 味噌汁 そばろ大根 きゅうりとえのきの梅だれ 牛乳	ご飯 味噌汁 鯉の塩焼き オクラの醤油和え 牛乳	食パン ミートボールポトフ 豆とほうれん草のサラダ みかんジュース	ご飯 味噌汁 ちくわの野菜煮 胡瓜とたくあんの和え物 牛乳	ご飯 味噌汁 野菜炒め 白菜のしそ和え 牛乳	ご飯 味噌汁 ソーセージと野菜のスープ煮 しろ菜ごま和え 牛乳	野菜雑炊 味噌汁 焼きちくわの甘辛煮 いんげんのマヨネーズ和え 牛乳	
昼食	《愛わりご飯の日》 春の炊き込みご飯 清汁 かじきの和風焼き 高野豆腐の煮物 トマトの青じそ和え ヨーグルトパバロア	ご飯 味噌汁 ミックスフライ カリフラワー蟹あかけ フルーツ(黄桃)	ソース焼きそば 中華スープ カニカマサラダ 杏仁フルーツ	ご飯 具沢山汁 鯉の菜種焼き さつま芋の田舎煮 ごぼうと豆苗のおろし醤油	ネギ塩カルビ丼 味噌汁 湯葉ひろうすの煮物 バナナ	ご飯 清汁 鯉のチーズ焼き エンドウのソテー ゴボウサラダ	《カレー配膳》 ドライカレー コンソメスープ チーズサラダ 福神漬・乗京	
おやつ		白いふうせん	バーンクーヘン	水羊羹	アップルパイ	いちご蒸しパン	アイスクリーム	
夕食	ご飯 味噌汁 厚揚げと鶏肉の旨煮 しぎ茄子 もやしとぜんまいのナムル	ご飯 清汁 ポークソテー がんもの煮物 もずく酢	ご飯 清汁 白身魚の野菜あかけ ひじきの炒め煮 キャベツチーズサラダ	ご飯 清汁 鶏肉の梅肉焼き きのこの煮浸し フルーツ(白桃)	ご飯 中華スープ タラのチリソースかけ 桜海老と菜の花の胡麻だれ 切干大根のナムル	ご飯 コンソメスープ スペイン風卵焼き チンゲン菜の煮浸し マリネサラダ	ご飯 清汁 鯉のピリ辛焼き さつま芋とレーズンの甘煮 白菜のゆかり風味	
成分	エネルギー 1680 kcal たんぱく質 75.0 g 脂質 50.8 g 塩分 8.9 g	エネルギー 1578 kcal たんぱく質 61.7 g 脂質 38.7 g 塩分 8.8 g	エネルギー 1675 kcal たんぱく質 59.0 g 脂質 49.0 g 塩分 8.6 g	エネルギー 1603 g たんぱく質 65.9 g 脂質 26.3 g 塩分 8.2 g	エネルギー 1682 g たんぱく質 62.1 g 脂質 54.4 g 塩分 8.6 g	エネルギー 1653 kcal たんぱく質 63.3 g 脂質 45.6 g 塩分 8.4 g	エネルギー 1670 kcal たんぱく質 59.4 g 脂質 51.4 g 塩分 9.0 g	
	4月17日 日曜日	4月18日 月曜日	4月19日 火曜日	4月20日 水曜日	4月21日 木曜日	4月22日 金曜日	4月23日 土曜日	
朝食	ご飯 味噌汁 京がんもの煮物 ほうれん草の和風和え 牛乳	ご飯 味噌汁 厚揚げの煮物 小松菜としらすのお浸し 牛乳	キャラット食パン ミネストローネ カニ風味サラダ 牛乳	ご飯 味噌汁 里芋のそばろ煮 いんげんの胡麻よこし 牛乳	ご飯 味噌汁 さんまの蒲焼き 白菜のなめたけ和え 牛乳	ご飯 コンソメスープ スクランブルエッグ ブロッコリーのおかか和え 牛乳	ご飯 味噌汁 ちくわとなすのさと煮 納豆 牛乳	
昼食	《誕生日食》 赤飯 清汁 鰯の道明寺蒸し 筍とそら豆の水晶煮 オレンジ・キウイ レモンゼリー	ご飯 味噌汁 鶏肉の香味焼き さつま揚げの炒め煮 カリフラワーの梅風味	ご飯 味噌汁 鯉フライ 金平れんこん 白菜の中華和え	《郷土料理★京都府》 ちりめん山椒ご飯 清汁 鯖の塩焼き 湯豆腐 筍の木の芽和え 杏仁豆腐	おかめうどん 肉団子の照り煮 さつま芋のサラダ	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き 里芋の含め煮 しめじと切干大根のカレー風味	ご飯 卵スープ チンジャオロース 青菜のナムル フルーツ(白桃)	
おやつ	菜飯 味噌汁 白身魚の葱ソース 揚げなすの煮浸し 大根の青じそ和え	わかめご飯 清汁 ホキの磯風味フライ きのこの炒め物 フルーツ(りんご)	ご飯 味噌汁 豚肉のカレー風味焼き ちくわの煮物 胡瓜とわかめの酢の物	ご飯 味噌汁 えびカツ ブロッコリーの黄身あん もやしのサラダ	クリームプッセ	パイ饅頭(かぼちゃあん)	チョコパン	
夕食	エネルギー 1612 kcal たんぱく質 62.7 g 脂質 41.3 g 塩分 8.5 g	エネルギー 1623 kcal たんぱく質 65.3 g 脂質 39.0 g 塩分 8.4 g	エネルギー 1659 kcal たんぱく質 67.0 g 脂質 42.1 g 塩分 7.9 g	エネルギー 1653 kcal たんぱく質 68.0 g 脂質 62.2 g 塩分 9.0 g	エネルギー 1685 kcal たんぱく質 61.4 g 脂質 60.1 g 塩分 8.7 g	エネルギー 1582 kcal たんぱく質 64.2 g 脂質 42.2 g 塩分 7.8 g	エネルギー 1627 kcal たんぱく質 69.4 g 脂質 38.7 g 塩分 8.2 g	
	4月24日 日曜日	4月25日 月曜日	4月26日 火曜日	4月27日 水曜日	4月28日 木曜日	4月29日 金曜日	4月30日 土曜日	
朝食	ご飯 味噌汁 厚焼き卵 オクラのなめたけ和え ヤクルト	ご飯 味噌汁 昆布の煮物 小松菜のお浸し 牛乳	胚芽食パン クラムチャウダー ベーコンとブロッコリーのソテー 牛乳	卵雑炊 味噌汁 高野豆腐とえんどうの煮物 ほうれん草としめじの和え物 牛乳	ご飯 味噌汁 車麩の煮物 ブロッコリーピーナッツ和え 牛乳	ご飯 コンソメスープ ウインナーの野菜炒め アスパラサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁 五目豆 カリフラワーのツナ和え 牛乳	
昼食	《選択食》 ★オムライス ★ハヤシライス コンソメスープ ポテトサラダ 白桃佐のヨーグルトがけ ヨーヒーゼリー	ご飯 味噌汁 メンチカツ 茄子とじゃが芋のカレー風味 しめじと人参のサラダ	ピースご飯 豚汁 赤魚の粕漬け焼き 刻み昆布の炒り煮 さつま芋の白和え	鯉のたたき丼 清汁 白滝と木耳の炒り煮 里芋のきなこ和え	ご飯 味噌汁 鯉の南蛮漬け 茄子の土佐煮 大根サラダ	ジャージャー麺 中華スープ 菜の花のホタテ風味 トマトサラダ	ご飯 オニオンスープ 煮込みハンバーグ 海藻サラダ フルーツ(りんご)	
おやつ		桃まんじゅう	シュークリーム	ストロベリータルト	今川焼き	ロールケーキ	抹茶蒸しパン	
夕食	ゆかりご飯 清汁 秋鮭のホイル焼き 筍の味噌炒め うぐいす豆	ご飯 中華スープ 麻婆豆腐 中華サラダ オレンジ	ご飯 中華スープ 鶏肉のチーズ焼き かぶのくず煮 チンゲン菜の和え物	ご飯 味噌汁 豚肉のさっぱり煮 じゃが芋とハムのソテー オクラのワサビ醤油和え	ご飯 わかめスープ エビの牡蠣油炒め 春巻き りんご	菜飯 清汁 かじきのソテー ピーマンとしらすの炒め物 マカロニサラダ	ご飯 清汁 ほっけの塩焼き ちくわの香り揚げ わかめの三杯酢	
成分	エネルギー 1655 kcal たんぱく質 60.7 g 脂質 35.5 g 塩分 8.5 g	エネルギー 1651 kcal たんぱく質 57.2 g 脂質 46.9 g 塩分 8.6 g	エネルギー 1580 kcal たんぱく質 68.6 g 脂質 42.4 g 塩分 8.3 g	エネルギー 1658 kcal たんぱく質 65.0 g 脂質 41.7 g 塩分 8.9 g	エネルギー 1623 kcal たんぱく質 66.1 g 脂質 40.8 g 塩分 8.6 g	エネルギー 1736 kcal たんぱく質 64.1 g 脂質 56.9 g 塩分 8.2 g	エネルギー 1640 kcal たんぱく質 58.7 g 脂質 48.2 g 塩分 8.1 g	