



4月の献立



	03月28日(月)	03月29日(火)	03月30日(水)	03月31日(木)	04月01日(金)	04月02日(土)	04月03日(日)
朝	ご飯 味噌汁（畑菜・もやし） 豆腐のそぼろかけ キャベツの生姜醤油 牛乳	ご飯 味噌汁（豆腐・わかめ） 車麩の煮物 かに風味和え 牛乳	ご飯 味噌汁（じゃが芋・万葱） 野菜のソテーミートボール添え 卵の花 牛乳	ご飯 味噌汁（キャベツ・えのき） がんもの煮物 かぶの昆布和え 野菜ジュース	ご飯 味噌汁（春菊・揚げ） 野菜つみれの煮物 いんげんのピーナツ和え 牛乳	ご飯 味噌汁（玉葱・ごぼう） 鮭の塩焼き 小松菜の生姜醤油和え 牛乳	バターロールパン マカロニのトマト煮 コーンサラダ 牛乳
昼	ご飯 味噌汁（なめこ・貝割れ） 豚のバーベキュー炒め 大根サラダ コンポート（りんご）	ご飯 コンソメスープ（椎茸・たまねぎ） 鮭のマヨコーン焼き ブロッコリーの炒め ふきの胡麻サラダ	ご飯 コリアンブ（レタス・ピーマン） メンチカツ&クリームコロッケ 春雨のサラダ コンポート（パイナップル）	鮭チャーハン 中華スープ チンゲン菜ミルク煮 コンポート（マンゴー）	茶そば 野菜かき揚げ 胡瓜の酢の物 コンポート（りんご）	キャロットライス コリアンブ（椎茸・白菜） スペイン風オムレツ フレッシュサラダ コンポート（みかん）	ご飯 中華スープ（長葱・ワカメ） 八宝菜 青菜のナムル シークワサーゼリー
夕	ご飯 コンソメスープ（かぶ・葉） ホキの磯風味フライ ほうれん草のサラダ きのこソテー	三色丼 あさりと大根の炒め物 白菜ポン酢 ハスカップゼリー	ご飯 味噌汁（しめじ・畑菜） 鱈の煮付け 白滝と人参の炒り煮 キウイ	ご飯 筑前煮 茶碗蒸し 梅じゃこ蓮根	ご飯 味噌汁（豆腐・ねぎ） チキンの焼き南蛮 カリフラワーコンソメ煮 アスパラサラダ	ご飯 豚肉ともやしの塩麴炒め 信田巻き煮 キャベツと三つ葉磯和え 漬物（しば漬・胡瓜漬）	ご飯 味噌汁（さつま芋・豆苗） 肉豆腐 かぶのゆかり和え バナナ
	I単位 - 1600kcal	I単位 - 1529kcal	I単位 - 1631kcal	I単位 - 1426kcal	I単位 - 1638kcal	I単位 - 1459kcal	I単位 - 1485kcal
	蛋白質 63g	蛋白質 64.4g	蛋白質 54.3g	蛋白質 55.5g	蛋白質 58g	蛋白質 55.4g	蛋白質 59.3g
	脂質 45.9g	脂質 38.9g	脂質 38.3g	脂質 31.2g	脂質 46g	脂質 41.3g	脂質 40.8g
	炭水化物 228.8g	炭水化物 221.8g	炭水化物 258.3g	炭水化物 224.1g	炭水化物 243g	炭水化物 208.7g	炭水化物 215.4g
	食塩 7.9g	食塩 8.6g	食塩 8.3g	食塩 8.5g	食塩 8.1g	食塩 7.8g	食塩 7.7g

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しております。



4月の献立



特別養護老人ホーム

奉優の家

	04月04日(月)	04月05日(火)	04月06日(水)	04月07日(木)	04月08日(金)	04月09日(土)	04月10日(日)
朝	ご飯 味噌汁（ほうれん草・しいたけ） 肉詰めいなりの煮物 里芋の柚子みそ和え 牛乳	ご飯 味噌汁（しめじ・万葱） 高野豆腐の含め煮 もやしのごま風味 しそふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁（もやし・揚げ） ウインナーと青菜の炒め物 オクラのお浸し 牛乳	ご飯 味噌汁（たまねぎ・椎茸） カラフルスクランブルエッグ カリフラワーのツナ和え 野菜ジュース	ご飯 味噌汁（渦巻き麩・さや） さつま揚げと野菜の煮浸し あみえびの佃煮 牛乳	コーヒーロールパン ミネストローネ かに風味サラダ 牛乳	ご飯 味噌汁（しろ菜・とろろ） 和風チャンプル 青菜のお浸し 牛乳
昼	☆お花見弁当☆ 菜飯・清汁 さわらの塩焼き 若竹煮 桜もち	ご飯 コッスルーフ（マッシュ・人参） 豚肉のトマト煮 ブロッコリーバター醤油 ポテトサラダ	ピースご飯 コッスルーフ（きぬさや・白菜） 煮こみハンバーグ チーズサラダ コンポート（パイナップル）	ご飯 コッスルーフ（コーン・小松菜） タンドリーチキン ビーンズサラダ コンポート（黄桃）	味噌ラーメン もやしのナムル 餃子 青梅ゼリー	ご飯 味噌汁（白菜・貝割れ） 鯖の香味焼き 筍とがんもの煮物 海老と菜の花の胡麻だれ	コーンピラフ ビーフシチュー カリフラワーのガーリックソテー イタリアンサラダ
夕	ご飯 味噌汁（たまねぎ・大根菜） 鶏もものこってり煮 南瓜の煮物 こんぶ豆	ご飯 鱈の立田揚げ 切干大根の炒め煮 白菜の三杯酢 コンポート（みかん）	ご飯 コッスルーフ（かぶ・葉） 鮭のピザ焼き えびと野菜のマスタード和え 人参ソテー	ご飯 沢煮椀 白身魚の揚げ出し さつま芋の田舎煮 トマトのおろし醤油	ご飯 かきたま汁 たら野菜蒸し きざみ昆布の炒り煮 うぐいす豆	ご飯 中華スープ（はるさめ・ねぎ） 回鍋肉 ハムと白菜の中華和え コンポート（りんご）	ご飯 清汁（てまり麩・わかめ） 鰯の有馬焼き れんこんのきんぴら オレンジ
	Iカロリー - 1641kcal	Iカロリー - 1603kcal	Iカロリー - 1641kcal	Iカロリー - 1398kcal	Iカロリー - 1499kcal	Iカロリー - 1557kcal	Iカロリー - 1589kcal
	蛋白質 67.5g	蛋白質 64.5g	蛋白質 63.6g	蛋白質 60g	蛋白質 64.9g	蛋白質 65.1g	蛋白質 59g
	脂質 41.6g	脂質 44.3g	脂質 51.8g	脂質 23.1g	脂質 33.3g	脂質 51g	脂質 48.4g
	炭水化物 239.5g	炭水化物 229.8g	炭水化物 223.5g	炭水化物 231.2g	炭水化物 231g	炭水化物 202g	炭水化物 222.7g
	食塩 10.1g	食塩 7.6g	食塩 9g	食塩 7.5g	食塩 9.6g	食塩 8.1g	食塩 8.5g

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しております。



4月の献立



	04月11日(月)	04月12日(火)	04月13日(水)	04月14日(木)	04月15日(金)	04月16日(土)	04月17日(日)
朝	ご飯 味噌汁（大根菜・ジャガイモ） ツナ炒り卵 オクラのおかか和え 牛乳	ご飯 味噌汁（おつゆ麴・貝割れ） 野菜炒め 豆とほうれん草のサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁（玉葱・葉） 高野豆腐とえんどうの煮物 小松菜の和え物 牛乳	ご飯 味噌汁（里芋・豆苗） 五目卵焼き しろ菜ごま和え 野菜ジュース	ご飯 味噌汁（もやし・葱） 野菜つみれの煮物 ブロッコリーのかつおボン酢 牛乳	ご飯 味噌汁（かぶ・さや） アジの塩焼き チンゲン菜の和え物 牛乳	レーズンパン コーンスープ ウインナーソテー 牛乳
昼	ご飯 味噌汁（椎茸・豆苗） 鶏肉のネギ塩だれ 梅ごぼうサラダ キウイ	鯉のたたき丼 清汁（白玉麴・さや） 白滝の炒り煮 里芋の柚子味噌かけ	チキンカレー コンソメスープ（ピーマン・コーン） 和風サラダ イチゴ ジョア	ご飯 味噌汁（畑菜・えのき） 鶏肉の照り焼き かぶと揚げの煮浸し 白菜ゆかり和え	麦ご飯 味噌汁（キャベツ・水菜） 豆腐とえびの旨煮 とろろ芋 漬物（青しその実漬）	海老ピラフ ポトフ さつま芋のサラダ ✳デザート選択✳	ご飯 わかめスープ 鶏肉と野菜のオムレツ炒め 厚揚げの甘酢生姜だれ 春雨サラダ
夕	ご飯 クロメバルの煮付け ふきと油揚げの煮物 高菜漬け コンポート（りんご）	ご飯 味噌汁（さつまいも・白菜） 鶏肉の南蛮漬け ピーナッツ和え コンポート（白桃）	ご飯 ぶりの塩麹焼き しぎ茄子 キャベツと海老のお浸し ピーチゼリー	ご飯 清汁（おつゆ麴・とろろ） 鯖の味噌煮 青菜炒め こんぶ豆	ご飯 清汁（おつゆ麴・しろ菜） 松風焼き 五目ひじき かぼちゃのいとし煮	ご飯 豚肉の味噌炒め 昆布とがんもの煮物 カリフラワーの梅風味 漬物（千切沢庵）	ご飯 清汁（おつゆ麴・しろ菜） カレイの揚げおろし煮 筍の味噌炒め コンポート（りんご）
	I補給 - 1479kcal	I補給 - 1518kcal	I補給 - 1639kcal	I補給 - 1400kcal	I補給 - 1555kcal	I補給 - 1557kcal	I補給 - 1632kcal
	蛋白質 63.6g	蛋白質 67.1g	蛋白質 63.7g	蛋白質 62.8g	蛋白質 64g	蛋白質 58.2g	蛋白質 66.8g
	脂質 37.8g	脂質 35.2g	脂質 42.7g	脂質 28.1g	脂質 32.7g	脂質 44.6g	脂質 52.6g
	炭水化物 212.7g	炭水化物 227g	炭水化物 243.3g	炭水化物 216.1g	炭水化物 246.5g	炭水化物 221.6g	炭水化物 216.6g
	食塩 7.4g	食塩 8g	食塩 8.4g	食塩 8.3g	食塩 9.3g	食塩 8.1g	食塩 8g

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しております。



4月の献立



	04月18日(月)	04月19日(火)	04月20日(水)	04月21日(木)	04月22日(金)	04月23日(土)	04月24日(日)
朝	ご飯 味噌汁（大根・葉） キャベツの炒め物 卵焼き 牛乳	ご飯 味噌汁（白玉麩・貝割れ） 五目豆 小松菜のお浸し 牛乳	ご飯 味噌汁（白菜・春菊） 京がんもの煮物 なめ茸おろし 牛乳	ツインパン クラムチャウダー ベーコンとブロッコリーのソテー 野菜ジュース	ご飯 味噌汁（南瓜・長葱） ハンペンの卵とし 茄子の生姜和え 牛乳	ご飯 味噌汁（もやし・葉） 肉詰めいなりの含め煮 オクラのおかか和え 牛乳	ご飯 味噌汁（畑菜・えのき） さつま揚げと野菜炒め物 カリフラワーのゆかり和え 牛乳
昼	ライス ポタージュスープ 舌平目のムニエル 菜の花ソテー 豆乳プリン	ご飯 味噌汁（豆腐・長葱） 豚の塩麴ソテー かぶの水晶煮 漬物（しば漬）	親子丼 味噌汁（しいたけ・葉） 青菜のごまよごし 漬物（胡瓜漬・桜大根）	✿郷土料理・愛知✿ 山菜めし・清汁 みそカツ 浅漬け NEW 水ようかん	ご飯 味噌汁（渦巻き麩・わかめ） 豚肉の生姜炒め マカロニサラダ オレンジ	ご飯 清汁（とろろ昆布・万葱） 鰯の西京漬け焼き 豚と大根の煮物 納豆	ご飯 豚汁 鰯の梅煮 南瓜のそぼろあんかけ 野沢菜漬
夕	ご飯 鶏肉と焼豆腐の煮込み れんこんさっぱり和え 漬物（つぼ漬） コンポート（みかん）	ご飯 清汁（そうめん・きぬさや） 鮭の山椒焼き じゃが芋の煮物 にらともやしの和え物	ご飯 中華スープ（春雨・人参） 肉野菜炒め ギョウザ コンポート（マンゴー）	ご飯 カレーのバター醤油焼き キャベツのイタリアンマリネ ピーナッツ和え コンポート（パイナップル）	ご飯 味噌汁（大根・なめこ） 鰯の煮付け チンゲン菜の胡麻酢和え こんぶ豆	ご飯 鶏肉の治部煮 ふきの胡麻サラダ ほうれん草のミルク煮 漬物（千切沢庵）	ご飯 麻婆豆腐 蟹焼売 青梗菜のナムル 杏仁デザート
	I補給 - 1495kcal	I補給 - 1422kcal	I補給 - 1550kcal	I補給 - 1647kcal	I補給 - 1642kcal	I補給 - 1439kcal	I補給 - 1503kcal
	蛋白質 63.9g	蛋白質 61.7g	蛋白質 58.9g	蛋白質 54.4g	蛋白質 66.9g	蛋白質 69.4g	蛋白質 62.8g
	脂質 31.2g	脂質 30.8g	脂質 43.1g	脂質 49.3g	脂質 51.3g	脂質 33.3g	脂質 32.4g
	炭水化物 234.5g	炭水化物 215g	炭水化物 224g	炭水化物 241.9g	炭水化物 218.6g	炭水化物 207.3g	炭水化物 232.2g
	食塩 7.8g	食塩 9.1g	食塩 8.1g	食塩 9.7g	食塩 8.2g	食塩 8.7g	食塩 7.8g

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しております。



4月の献立



	04月25日(月)	04月26日(火)	04月27日(水)	04月28日(木)	04月29日(金)	04月30日(土)	
朝	ご飯 味噌汁（わかめ・じゃが芋） 厚焼き卵 豆苗のお浸し 牛乳	ご飯 味噌汁（おつゆ麴・万葱） さんまの蒲焼 青梗菜としいたけのお浸し 牛乳	ご飯 味噌汁（さつまいも・畑菜） 肉団子と野菜の煮物 うの花 牛乳	黒糖ロールパン マカロニのクリーム煮 かに風味サラダ 野菜ジュース	ご飯 味噌汁（玉ねぎ・えのき） ちくわとなすのさっと煮 キャベツのしその実和え 牛乳	ご飯 味噌汁（春菊・人参） 鰯つみれの煮物 ブロッコリーのお浸し 牛乳	
昼	ご飯 清汁（小花麴・水菜） 鶏肉の味噌焼き 山菜巾着の煮物 高菜漬け	クリームパスタ コンフィ（ミックス・マッシュ） チーズサラダ ミックスゼリー	ご飯 味噌汁（しいたけ・葱） 鯖の生姜焼き 土佐煮 白菜浅漬け	海老かきあげ丼 味噌汁（里芋・さや） ひじき煮 グレープゼリー	☆昭和の日☆ 鶏ご飯・清汁 たら野菜蒸し 青菜の辛子和え 練りきり	ご飯 コンフィ（ほうれん草・マッシュ） おろしハンバーグ ごぼうサラダ コンポート（みかん）	
夕	ご飯 鮭のピザ焼き アスパラのソテー ポテトサラダ コンポート（りんご）	ご飯 千草焼き 大豆と昆布の煮物 かぶの柚子みそ和え バナナ	ご飯 味噌汁（おつゆ麴・もやし） 揚げだし豆腐野菜あん 金平ごぼう 酢味噌和え	ご飯 清汁（とろろこんぶ・貝割れ） ホキの味噌焼き トマトのおろし醤油 コンポート（白桃）	ご飯 味噌汁（なめこ・大根菜） 鶏肉の山椒焼き 南瓜の煮物 とうふチャンプル	ご飯 味噌汁（かぼちゃ・ねぎ） たらと野菜の吹き寄せ れんこんのピリ辛炒め 大根浅漬け	
	Ical - 1676kcal	Ical - 1541kcal	Ical - 1550kcal	Ical - 1383kcal	Ical - 1406kcal	Ical - 1463kcal	Ical - kcal
	蛋白質 72.4g	蛋白質 54.8g	蛋白質 59.4g	蛋白質 46.7g	蛋白質 63.1g	蛋白質 57.4g	蛋白質 g
	脂質 48.8g	脂質 41.5g	脂質 41.5g	脂質 29.6g	脂質 29.1g	脂質 34g	脂質 g
	炭水化物 228.7g	炭水化物 232g	炭水化物 226.2g	炭水化物 227.8g	炭水化物 215.6g	炭水化物 229g	炭水化物 g
	食塩 8.7g	食塩 8.4g	食塩 9.3g	食塩 7.6g	食塩 8.8g	食塩 7.4g	食塩 g

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しております。