

◆◆献立表◆◆ホ一ム普通・一口大食

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日 4月1日
朝食							御飯 味噌汁(大根・ニラ) 麩の卵とじ ブロッコリーソテー ふりかけ(かつお)
昼食							赤飯 味噌汁(白菜・揚げ) 鮭の山椒焼き じゃが芋の含め煮 オレンジ
間食							コーヒー牛乳
夕食							御飯 味噌汁(キャベツ・豆苗) 肉団子の黒酢あん 炒り豆腐

栄養価	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	1588 kcal
	たんぱく質	g	たんぱく質	g	たんぱく質	g	たんぱく質	g	たんぱく質	g	たんぱく質	59.5 g
	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	41.8 g
	食塩	g	食塩	g	食塩	g	食塩	g	食塩	g	食塩	9.0 g

◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食

	日曜日 4月2日	月曜日 4月3日	火曜日 4月4日	水曜日 4月5日	木曜日 4月6日	金曜日 4月7日	土曜日 4月8日
朝食	御飯 味噌汁(茄子・ねぎ) 五目豆 ホウレン草のわさび醤油和え 梅びしお	御飯 味噌汁(里芋・ニラ) 肉詰めいなるの含め煮 大根サラダ ふりかけ(さけ)	御飯 味噌汁(かぶ) 野菜とひき肉の炒め物 キュウリの中華和え つぼ漬け	黒糖食パン マカロニのトマト煮 カリフラワーサラダ 野菜ジュース	御飯 味噌汁(花麩・ねぎ) だし巻たまご もやしの和風和え ふりかけ(たまご)	御飯 味噌汁(ホウレン草・ねぎ) いかつみれの煮物 キュウリの胡麻ドレ和え 梅干し	御飯 味噌汁(かぼちゃ) 厚揚げのそぼろ煮 ほうれん草ソテー のり佃煮
昼食	御飯 華風スープ チンジャオロース 青菜のナムル 黄桃缶	御飯 コンソメスープ(コーン・人参) 春キャベツのフレンチサラダ 福神漬け フルーツヨーグルト	御飯 味噌汁(なす・揚げ) ホキの南蛮漬け じゃが芋とハムのソテー みかん缶	生姜ごはん 味噌汁(畑菜・ねぎ) アジの照り焼き 里芋の旨煮 パイン缶 (選択)白桃缶 (選択)バナナ	御飯 清まし汁(小松菜・人参) 鶏肉のもろみ焼き ナスの胡麻炒め キウイ	ソース焼きそば 中華スープ(えのき・ピーマン) さつま芋サラダ フルーツ杏仁 くめん禁> 御飯/味噌汁 八宝菜	御飯 味噌汁(なめこ・万能葱) タラの野菜蒸し 湯葉がんもどきの煮物 フルーツミックス
間食	野菜と果物のゼリー	抹茶ワッフル	飲むヨーグルト	りんごジュース	桃まんじゅう	いちご牛乳	ジョア(プレーン)
夕食	御飯 味噌汁(かぼちゃ) 白身魚のねぎソース 庄内麩とキャベツの炒め物	御飯 清まし汁(青菜・ねぎ) 鶏肉の五目炒め 切干大根の煮物	御飯 赤だし(豆腐・三つ葉) 豚肉の山椒炒め 菊花和え	御飯 中華スープ(もやし・人参) 麻婆豆腐 中華サラダ	御飯 味噌汁(白菜・えのき) メヌケの煮付け さつま揚げと野菜の炒め物	御飯 味噌汁(しめじ・絹さや) サワラの香味焼き ひき肉と野菜の炒め物	御飯 コンソメスープ(玉葱・インゲン) 鶏肉のパン粉焼き トマトの甘酢ダレ

栄養価	エネルギー	1497 kcal	エネルギー	1619 kcal	エネルギー	1583 kcal	エネルギー	1533 kcal	エネルギー	1476 kcal	エネルギー	1666 kcal	エネルギー	1592 kcal
	たんぱく質	55.6 g	たんぱく質	56.4 g	たんぱく質	59.5 g	たんぱく質	55.9 g	たんぱく質	58.0 g	たんぱく質	57.3 g	たんぱく質	65.1 g
	脂質	41.5 g	脂質	47.2 g	脂質	43.4 g	脂質	39.3 g	脂質	37.5 g	脂質	41.7 g	脂質	42.3 g
	食塩	8.4 g	食塩	8.6 g	食塩	7.9 g	食塩	7.8 g	食塩	8.1 g	食塩	8.7 g	食塩	8.3 g

◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食

	日曜日 4月9日	月曜日 4月10日	火曜日 4月11日	水曜日 4月12日	木曜日 4月13日	金曜日 4月14日	土曜日 4月15日
朝食	御飯 味噌汁(もやし・豆苗) ツナ入り野菜炒め 温泉卵 ふりかけ(たらこ)	御飯 味噌汁(インゲン・揚げ) 炒り豆腐 小松菜の土佐和え たいみそ	御飯 味噌汁(大根・豆苗) 里芋のそぼろ煮 納豆 のり佃煮	食パン ミートボールポトフ 豆とほうれん草のサラダ りんごジュース	御飯 味噌汁(もやし・おつゆ麩) ちくわの野菜煮 オクラのドレッシング和え ふりかけ(かつお)	御飯 味噌汁(里芋・三つ葉) ソーセージと野菜のスープ煮 しめじと小松菜のお浸し ふりかけ(たまご)	御飯 味噌汁(おつゆ麩・豆苗) 野菜炒め 白菜サラダ 梅びしお
昼食	御飯 清まし汁(花麩・絹さや) 豚キムチ炒め 海老シューマイ 黄桃缶	御飯 味噌汁(ホウレン草・えのき) 揚げ魚の野菜あんかけ ひじきの炒め煮 パイン缶	菜の花ちらし 清まし汁(カイル・かまぼこ) 肉じゃが マンゴー缶	御飯 味噌汁(キャベツ・にら) 赤魚の山椒焼き 湯葉がんもどきの煮物 バナナ (選択)フルーツミックス (選択)黄桃缶	十五穀米 味噌汁(かぶ) メンチカツ・エビフライ チンゲン菜の煮浸し りんご缶	御飯 味噌汁(もやし・揚げ) すき焼き 大根サラダ パイン缶	御飯 味噌汁(ホウレン草・厚揚げ) 鮭のムニエル 里芋のそぼろ煮 みかん缶
間食	コーヒゼリー	ガトーショコラ	オレンジジュース	ジョア(ストロベリー)	ドームケーキ(こしあん)	飲むヨーグルト	いちご牛乳
夕食	御飯 味噌汁(大根) サバの柚庵焼き かぼちゃの甘煮	御飯 清まし汁(ハクペン・三つ葉) 豚ロース和風おろしソース がんもの煮物	御飯 味噌汁(玉ねぎ・えのき) 千草焼き 三色きんぴら	御飯 味噌汁(白菜・ねぎ) 厚揚げと鶏肉の旨煮 もやしのツナ和え	御飯 味噌汁(じゃが芋・ねぎ) サワラのピリ辛焼き 白菜のゆかり和え	御飯 味噌汁(チンゲン菜・人参) タラのチリソースかけ 高野豆腐とふきの煮物	御飯 卵スープ 鶏肉の梅肉焼き きのこの煮浸し

栄養価	エネルギー	1606 kcal	エネルギー	1549 kcal	エネルギー	1596 kcal	エネルギー	1568 kcal	エネルギー	1649 kcal	エネルギー	1524 kcal	エネルギー	1581 kcal
	たんぱく質	59.2 g	たんぱく質	56.8 g	たんぱく質	56.4 g	たんぱく質	65.9 g	たんぱく質	54.6 g	たんぱく質	62.5 g	たんぱく質	63.8 g
	脂質	48.3 g	脂質	45.3 g	脂質	39.2 g	脂質	45.0 g	脂質	37.9 g	脂質	36.6 g	脂質	40.7 g
	食塩	7.6 g	食塩	8.5 g	食塩	8.7 g	食塩	7.1 g	食塩	8.7 g	食塩	8.7 g	食塩	8.6 g

◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食

	日曜日 4月16日	月曜日 4月17日	火曜日 4月18日	水曜日 4月19日	木曜日 4月20日	金曜日 4月21日	土曜日 4月22日
朝食	御飯 味噌汁(小松菜・えのき) アジの塩焼き キュウリのしそ風味和え ふりかけ(さけ)	御飯 味噌汁(なめこ・葱) 京がんもの煮物 納豆 ゆずみそ	御飯 味噌汁(じゃが芋・葱) 焼きちくわの甘辛煮 いんげんのマヨ和え ふりかけ(かつお)	キャロット食パン ミネストローネ シェルマカロニサラダ ジョア(マスカット)	御飯 味噌汁(なす・葱) 厚揚げの煮物 温泉卵 キュウリの漬物	御飯 味噌汁(玉ねぎ・白菜) そぼろ大根 菜畑和え のり佃煮	御飯 味噌汁(かぶ) サンマの蒲焼き オクラのなめ茸和え ふりかけ(たまご)
昼食	スパゲティミートソース パンプキンスープ レタスサラダ フルーツヨーグルト くめん禁> 御飯/味噌汁 ハンバーグ	十五穀米 味噌汁(大根・水菜) サバの煮付け たけのこと空豆の水晶煮 オレンジ	御飯 清まし汁(麩・三つ葉) 鶏の唐揚げ 菜の花の帆立風味 白桃ヨーグルト	御飯 白菜スープ 中華風卵焼き 切干大根の煮物 洋梨缶 (選択) パイン缶 (選択) バナナ	ひき肉と豆のトマトカレー コンソメスープ 生野菜サラダ 福神漬け キウイ	御飯 味噌汁(豆腐・万能ねぎ) 鶏肉の香味焼き さつま揚げの炒め煮 フルーツミックス	御飯 味噌汁(ホウレン草・麩) 赤魚のしそ風味焼き 鶏肉と根菜の炒め煮 りんご缶
間食	フルーチェ(ピーチ)	クレープ(いちご)	野菜ジュース	コーヒー牛乳	今川焼き(カスタード)	クロレラホワイト	いちご牛乳
夕食	御飯 清まし汁(ハンパ・絹さや) 豆腐田楽 野菜とベーコンの炒め物	御飯 味噌汁(畑菜・玉ねぎ) ミートローフ さつま芋の煮物	御飯 味噌汁(玉ねぎ・豆苗) 塩麹魚と野菜の重ね蒸し キャベツときのこの炒め物	御飯 味噌汁(ホウレン草・しめじ) 豚肉のカレー風味焼き 温野菜	御飯 味噌汁(オクラ) エビかつ バンバンジーサラダ	御飯 味噌汁(インゲン・もやし) ブリの照り焼き 冬瓜のかに風味あん	御飯 味噌汁(さつま芋・葱) 豚肉の甘辛炒め 二色シューマイ

栄養価	エネルギー	1524 kcal	エネルギー	1635 kcal	エネルギー	1537 kcal	エネルギー	1591 kcal	エネルギー	1624 kcal	エネルギー	1509 kcal	エネルギー	1651 kcal
	たんぱく質	57.8 g	たんぱく質	62.5 g	たんぱく質	56.9 g	たんぱく質	54.3 g	たんぱく質	58.3 g	たんぱく質	65.2 g	たんぱく質	63.9 g
	脂質	41.4 g	脂質	45.9 g	脂質	38.2 g	脂質	48.8 g	脂質	49.7 g	脂質	36.3 g	脂質	40.6 g
	食塩	8.0 g	食塩	9.2 g	食塩	8.6 g	食塩	8.0 g	食塩	7.9 g	食塩	8.4 g	食塩	8.7 g

◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食

	日曜日 4月23日	月曜日 4月24日	火曜日 4月25日	水曜日 4月26日	木曜日 4月27日	金曜日 4月28日	土曜日 4月29日
朝食	御飯 味噌汁(小松菜・揚げ) 肉団子と野菜の煮物 キャベツのしその実和え 梅びしお	御飯 味噌汁(えのき・万能葱) 和風チャンプル チンゲン菜のツナ和え ふりかけ(たらこ)	御飯 味噌汁(しめじ・インゲン) 厚焼き卵 ブロッコリーのおかか和え しば漬け	胚芽食パン スクランブルエッグ(ツナ) カリフラワーサラダ りんごジュース	御飯 味噌汁(大根) がんもと茄子のさっと煮 温泉卵 きゅうりの漬物	御飯 味噌汁(かぶ) 高野の卵とじ ホウレン草としめじの磯和え のり佃煮	御飯 味噌汁(じゃが芋・豆苗) 湯葉がんもどきの煮物 納豆 ゆずみそ
昼食	御飯 中華スープ(コーン・玉葱) 鶏肉のチーズ焼き カブのくず煮 みかん缶	御飯 味噌汁(じゃが芋) とんかつ キュウリの三杯酢 白桃缶	御飯 味噌汁(かぼちゃ) 豚肉の生姜焼き 厚揚げの野菜あんかけ フルーツミックス	御飯 味噌汁(ニラ・もやし) タラのチーズ焼き キャベツソテー りんご缶 (選択)バナナ (選択)マンゴー缶	鶏ごぼうごはん かき玉汁 マスの和風焼き トマトの青じそ和え みかん缶	御飯 味噌汁(チンゲン菜・えのき) 肉野菜炒め 春巻き フルーツ杏仁	十五穀米 コンソメスープ(人参・絹さや) カジキのソテー 金平れんこん 黄桃缶
間食	水ようかん	どら焼き(抹茶)	ぶどうジュース	飲むヨーグルト	スイスロール(モカ)	いちご牛乳	オレンジジュース
夕食	御飯 味噌汁(もやし・エノキ) ホッケの塩焼き 白和え	御飯 いわしのつみれ汁 筑前煮 茄子としらすの炒め物	御飯 清まし汁(そうめん・三つ葉) メヌケの煮付け 野菜のレモンマリネ	御飯 清まし汁(麩・万能ねぎ) 鶏肉の照り焼き 里芋の柚子味噌かけ	御飯 オニオンスープ 煮込みハンバーグ 春雨サラダ	御飯 のっぺい汁 赤魚の西京焼き インゲンの胡麻マヨ和え	御飯 味噌汁(豆腐・ねぎ) 鶏肉のピカタ 白菜とエノキの梅風味

栄養価	エネルギー	1483 kcal	エネルギー	1658 kcal	エネルギー	1463 kcal	エネルギー	1566 kcal	エネルギー	1626 kcal	エネルギー	1528 kcal	エネルギー	1523 kcal
	たんぱく質	57.4 g	たんぱく質	55.0 g	たんぱく質	59.7 g	たんぱく質	63.9 g	たんぱく質	62.7 g	たんぱく質	58.6 g	たんぱく質	62.1 g
	脂質	39.2 g	脂質	48.7 g	脂質	33.8 g	脂質	40.8 g	脂質	44.4 g	脂質	39.7 g	脂質	34.8 g
	食塩	7.9 g	食塩	8.5 g	食塩	8.9 g	食塩	7.3 g	食塩	9.0 g	食塩	7.6 g	食塩	8.4 g

◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食

	日曜日 4月30日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
朝食	御飯 味噌汁(畑菜・揚げ) ウインナーの野菜炒め 花野菜のサラダ ふりかけ(かつお)						
昼食	御飯 味噌汁(インゲン・白菜) 鶏肉のマスタード焼き ふきの土佐煮 パイン缶						
間食	ストロベリーパバロア						
夕食	御飯 味噌汁(麴・三つ葉) アジの南蛮漬け 大根サラダ						

栄養価	エネルギー	1523 kcal	エネルギー	1509 kcal	エネルギー	1471 kcal	エネルギー	1571 kcal	エネルギー	1625 kcal	エネルギー	1505 kcal	エネルギー	1497 kcal
	たんぱく質	58.3 g	たんぱく質	64.3 g	たんぱく質	56.9 g	たんぱく質	59.2 g	たんぱく質	59.2 g	たんぱく質	66.1 g	たんぱく質	59.4 g
	脂質	43.3 g	脂質	32.7 g	脂質	31.6 g	脂質	43.0 g	脂質	46.3 g	脂質	32.7 g	脂質	40.9 g
	食塩	8.3 g	食塩	8.9 g	食塩	9.0 g	食塩	8.5 g	食塩	8.5 g	食塩	9.0 g	食塩	8.3 g