

# 2018年4月◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食

	日曜日 4月1日	月曜日 4月2日	火曜日 4月3日	水曜日 4月4日	木曜日 4月5日	金曜日 4月6日	土曜日 4月7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)	御飯 味噌汁(もやし・葱) 五目豆 ホウレン草のわさび醤油和え ゆずみそ	御飯 味噌汁(里芋・ニラ) 肉詰めいなりの含め煮 大根サラダ ふりかけ(さけ)	黒糖食パン マカロニのトマト煮 カリフラワーサラダ ぶどうジュース	御飯 味噌汁(かぶ・葉) 野菜とひき肉の炒め物 キュウリの中華和え のり佃煮	御飯 味噌汁(花麩・ねぎ) チクワの野菜煮 納豆 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
昼食	御飯 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	ポークカレー コンソメスープ(コーン・人参) 春キャベツのレンチンサラダ 福神漬け フルーツヨーグルト	御飯 中華スープ チンジャオロース 青菜のナムル 黄桃缶	ソース焼きそば コンソメスープ さつま芋サラダ パイン缶	御飯 味噌汁(畑菜・ねぎ) アジの照り焼き 里芋の旨煮 みかん缶	御飯 清まし汁(小松菜・人参) 鶏肉のもろみ焼き 茄子のごま炒め キウイ	御飯 味噌汁(キャベツ・揚げ) ホキの南蛮漬け じゃが芋とハムのソテー りんご缶
間食	フルーチェ(杏仁)	やわらかおかき	りんごジュース	コーヒー牛乳	いちごスペシャル	豆乳(コーヒー)	飲むヨーグルト
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	御飯 味噌汁(カボチャ) 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) サワラの香味焼き ひき肉と野菜の炒め物	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(白菜・絹さや) 鶏肉の五目炒め 切干大根の煮物

栄養価	エネルギー	1596 kcal	1578 kcal	1503 kcal	1690 kcal	1544 kcal	1597 kcal	1559 kcal
	たんぱく質	59.6 g	52.3 g	56.3 g	51.4 g	57.4 g	63.7 g	63.1 g
	脂質	42.5 g	44.5 g	41.5 g	45.2 g	40.0 g	39.9 g	35.1 g
	食塩	8.8 g	8.8 g	7.4 g	7.5 g	7.7 g	8.7 g	8.8 g

# ◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食

	日曜日 4月8日	月曜日 4月9日	火曜日 4月10日	水曜日 4月11日	木曜日 4月12日	金曜日 4月13日	土曜日 4月14日
朝食	御飯 味噌汁(カボチャ) 厚揚げのそぼろ煮 ほうれん草ソー のり佃煮	御飯 味噌汁(もやし・豆苗) ツナ炒り野菜炒め 温泉卵 千切り沢庵	御飯 味噌汁(いんげん・揚げ) 炒り豆腐 小松菜の土佐和え たいみそ	食パン ミートボールポトフ オクラのドレッシング和え りんごジュース	御飯 味噌汁(白菜・ねぎ) 里芋のそぼろ煮 豆とほうれん草のサラダ ふりかけ(かつお)	御飯 味噌汁(もやし・白玉麩) だし巻き玉子 もやしの和風和え つぼ漬け	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)
昼食	御飯 味噌汁(もやし・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	菜の花ちらし 清まし汁(貝割れ・カマホコ) 肉じゃが 黄桃缶	御飯 味噌汁(ほうれん草・エノキ) 揚げ魚の野菜あんかけ ひじきの炒め煮 パイン缶	御飯 清まし汁(花麩・絹さや) 豚キムチ炒め ほうれん草中華和え みかん缶	御飯 味噌汁(もやし・揚げ) すき焼き 大根サラダ マンゴー缶	御飯 味噌汁(かぶ) メンチカツ&海老フライ チンゲン菜の煮浸し りんご缶	かき揚げそば 南瓜のそぼろ煮 フルーツヨーグルト
間食	和風きなこプリン	練りきり(さくら)	ぶどうジュース	オレンジジュース	バウムクーヘン	いちご牛乳	豆乳(コーヒー)
夕食	御飯 コンソメスープ(玉葱・インゲン) 鶏肉のパン粉焼き トマトの甘酢だれ	御飯 味噌汁(大根・葉) サバの柚庵焼き かぼちゃの甘煮	御飯 清まし汁(ハンペン・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(玉葱・えのき) 千草焼き 三色きんぴら	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 味噌汁(じゃが芋・葱) サワラのピリ辛焼き 白菜の胡麻ドレ和え	御飯 味噌汁(大根・豆苗) 厚揚げと鶏肉の旨煮 もやしのツナ和え

栄養価	エネルギー	1591 kcal	1466 kcal	1508 kcal	1568 kcal	1581 kcal	1577 kcal	1503 kcal
	たんぱく質	62.3 g	50.4 g	55.9 g	56.8 g	65.8 g	53.8 g	58.7 g
	脂質	43.0 g	34.5 g	41.3 g	42.8 g	40.6 g	43.6 g	35.7 g
	食塩	8.7 g	7.6 g	8.4 g	8.0 g	8.2 g	8.7 g	8.1 g

# ◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食

	日曜日 4月15日	月曜日 4月16日	火曜日 4月17日	水曜日 4月18日	木曜日 4月19日	金曜日 4月20日	土曜日 4月21日
朝食	御飯 味噌汁(なす・豆苗) 野菜炒め 白菜サラダ 梅びしお	御飯 味噌汁(えのき・小松菜) そばろ大根 菜畑和え ふりかけ(たらこ)	御飯 味噌汁(もやし・葱) 厚揚げの煮物 温泉卵 桜大根	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 牛乳	御飯 味噌汁(じゃが芋・葱) イワシの蒲焼き オクラのなめ茸和え ふりかけ(かつお)	御飯 味噌汁(オクラ) 京がんもの煮物 納豆 キュウリの漬物	御飯 味噌汁(玉ねぎ・白菜) 肉団子と野菜の煮物 キュウりのしそ風味和え のり佃煮
昼食	御飯 味噌汁(ホウレン草・厚揚げ) 鮭のムニエル 里芋のそばろ煮 洋梨缶	御飯 味噌汁(キャベツ・ニラ) 赤魚の山椒焼き 湯葉がんもどきの煮物 黄桃缶	十五穀ごはん 味噌汁(大根・水菜) サバの煮付け 大根と空豆の水晶煮 オレンジ	御飯 清まし汁(麩・三つ葉) 鶏の唐揚げ 菜の花のホタテ風味 パイン缶	御飯 白菜スープ 中華風卵焼き 切干大根の煮物 キウイ	御飯 味噌汁(豆腐・ねぎ) 鶏肉の香味焼き さつま揚げの炒め煮 りんご缶	ひき肉と豆のトマトカレー コンソメスープ 野菜サラダ 福神漬け 白桃ヨーグルト
間食	ピーチゼリー	ココアワッフル	いちご牛乳	レモンティー	やわらかおかき	コーヒー牛乳	りんごジュース
夕食	御飯 卵スープ 鶏肉の梅肉焼き きのこの煮浸し	御飯 味噌汁(ハンパン・絹さや) とうふ田楽 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) 塩麴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・えのき) 豚肉のカレー風味焼き 温野菜	御飯 味噌汁(茄子・ねぎ) 海老カツ バンバンジーサラダ	御飯 味噌汁(もやし・インゲン) ブリの照り焼き 冬瓜のカニ風味あん

栄養価	エネルギー	1566 kcal	1434 kcal	1591 kcal	1550 kcal	1466 kcal	1541 kcal	1600 kcal
	たんぱく質	63.9 g	57.7 g	60.7 g	56.8 g	53.6 g	61.2 g	57.8 g
	脂質	40.3 g	34.5 g	41.3 g	46.0 g	40.8 g	35.7 g	43.6 g
	食塩	8.4 g	7.9 g	8.6 g	7.9 g	8.3 g	8.9 g	8.6 g

# ◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食

	日曜日 4月22日	月曜日 4月23日	火曜日 4月24日	水曜日 4月25日	木曜日 4月26日	金曜日 4月27日	土曜日 4月28日
朝食	御飯 味噌汁(かぶ・葉) 焼きちくわの甘辛煮 いんげんのマヨ和え ふりかけ(たまご)	御飯 味噌汁(小松菜・揚げ) 和風チャンプル チンゲン菜のツナ和え 梅びしお	御飯 味噌汁(エノキ・葱) アジの塩焼き キャベツのしその実和え ふりかけ(さけ)	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(えのき・インゲン) 厚焼き卵 ブロッコリーのおかか和え ゆずみそ	御飯 味噌汁(大根・葉) がんと茄子のさっと煮 温泉卵 しば漬け	御飯 味噌汁(かぶ・葉) 高野の卵とじ ホウレン草としめじの磯和え のり佃煮
昼食	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 フルーツミックス	御飯 味噌汁(じゃが芋・薩摩揚げ) 豚カツ キュウリの三杯酢 みかん缶	きつねうどん 牛肉とゴボウのしぐれ煮 パン缶	御飯 味噌汁(カボチャ) 豚肉の生姜焼き 厚揚げの野菜あんかけ りんご缶	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 フルーツミックス	鶏ごぼうご飯 かき玉汁 マスの和風焼き もやしのごま酢和え みかん缶	御飯 味噌汁(チンゲン菜・エノキ) 肉野菜炒め 春巻き フルーツ杏仁
間食	ミルクプリン	スイスロール(いちご)	飲むヨーグルト	ぶどうジュース	モカスペシャル	オレンジジュース	ミルクティー
夕食	御飯 味噌汁(さつま芋・葱) 豚肉の甘辛炒め 中華サラダ	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・ねぎ) 鶏肉の照り焼き 里芋の柚子味噌かけ	御飯 コンソメスープ 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 白菜とエノキの梅風味

栄養価	エネルギー	1545 kcal	1476 kcal	1452 kcal	1552 kcal	1530 kcal	1574 kcal	1521 kcal
	たんぱく質	57.5 g	53.2 g	55.0 g	62.3 g	58.2 g	62.4 g	57.3 g
	脂質	40.2 g	41.0 g	36.7 g	43.7 g	35.4 g	38.0 g	40.5 g
	食塩	8.7 g	8.7 g	8.3 g	8.0 g	8.1 g	8.8 g	8.4 g

# ◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食

	日曜日 4月29日	月曜日 4月30日					
朝食	御飯 味噌汁(じゃが芋・豆苗) 湯葉がんもどきの煮物 納豆 きゅうりの漬物	御飯 味噌汁(畑菜・揚げ) ウインナーの野菜炒め 花野菜サラダ ふりかけ(かつお)					
昼食	十五穀ごはん 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	御飯 味噌汁(いんげん・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	味噌まんじゅう					
夕食	御飯 味噌汁(豆腐・ねぎ) 鶏肉のピカタ インゲンの胡麻マヨ和え	御飯 味噌汁(麩・三つ葉) アジの南蛮漬け 大根サラダ					

栄養価	エネルギー	1570 kcal	エネルギー	1488 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	kcal
	たんぱく質	61.2 g	たんぱく質	56.8 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	g
	脂質	42.7 g	脂質	40.4 g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g
	食塩	8.2 g	食塩	8.2 g	食塩	g	食塩	g	食塩	g	食塩	g	食塩	g