

## (献立)

当施設では、栄養士の作成した献立に基づき施設内の厨房で調理しています。  
毎日、できたてのおいしく安全な食事が提供できるよう心掛けています。

## (内容)

毎日の食事とおやつの情報と1日当たりのカロリー数・たんぱく質・脂質・塩分を掲載しています。

# 予定献立表



日付		4月1日(水)	4月2日(木)	4月3日(金)	4月4日(土)	4月5日(日)
朝食	<div style="border: 2px solid red; padding: 5px;"> <p><b>【お花見献立】</b>                      サンドイッチ ビーフシチュー                      コールスローサラダ プリン</p>  </div>	ごはん みそ汁(茄子) 野菜つみれの煮付 ベったら漬 さくら漬	黒糖パン フロッコリーのコンソメ煮 黄桃缶 牛乳	ごはん みそ汁(じゃが芋) いか団子の煮物 しば漬 昆布豆	ごはん みそ汁(豆腐) ごぼう半平の煮付 味付けなめ茸 梅干し	ごはん みそ汁(長芋) 厚揚げの煮物 たくあん漬 しその実漬
10時		ヤクルト	<div style="border: 2px solid red; padding: 5px;"> <p><b>花見献立</b></p>  </div>	牛乳	ヤクルト	牛乳
昼食	<div style="border: 2px solid red; padding: 5px;"> <p><b>【バイキング】</b>                      ちらし寿司 竹の子ごはん                      おじゃ 豚生姜焼き 餃子                      カレイの煮付 茶碗蒸し                      温野菜 フルーツ 練り切り                      チョコロール</p>  </div>	サンドイッチ ビーフシチュー コールスローサラダ プリン	中華飯 エビ焼売 もやし中華和え わかめスープ	ごはん メバルの塩焼き 里芋の含め煮 キャベツの塩昆布和え みそ汁(白菜)	ごはん 豚肉のキムチ炒め チンゲン菜の塩煮 ひじきと人参の和え物 すまし汁(しめじ)	五目ごはん 鶏肉の油淋鶏揚げ 菜花のわさび和え みそ汁(大根) おじゃ: きんぴらごぼう
おやつ(DM)		黒棒名門 (バナナ)	水ようかん (きな粉煎餅)	プチシュークリーム (11)	ドームケーキ (スナック)	上用饅頭 (オレンジ)
夕食		ごはん 豆腐の野菜あんかけ きんぴらごぼう ほうれん草のピーナッツ和え すまし汁(白菜)	ごはん 鶏肉の照り焼き 茄子の煮物 チンゲン菜のお浸し みそ汁(大根)	ごはん 豚すき煮 大根の煮物 玉葱とわかめの和え物 キウイ	わかめごはん カレイの西京焼き 炒り豆腐 ブロッコリーの和え物 バナナ	ごはん オムレット(トマトソース) かぶのくず煮 マカロニサラダ ストロベリーゼリー
職員	<div style="border: 2px solid red; padding: 5px;"> <p><b>【誕生日献立】</b>                      ちらし寿司 筑前煮 茶碗蒸し                      もやしのゆかり和え 抹茶ケーキ</p>  </div>	カニクリームコロッケ	イカリングフライ	鶏肉の照り焼き	カレイの西京焼き	フルーツカクテル
エネルギー		1,404kcal	1,383kcal	1,396kcal	1,403kcal	1,428kcal
たんぱく質		52.2g	55.3g	55.2g	57.8g	50.2g
脂質		52.3g	53.7g	48.2g	42.7g	54.2g
食塩		8.8g	8.1g	6.8g	10.0g	7.3g

献立は都合により、変更になる事があります。

焼うどん

天津飯

老健 ひざし



# 予定献立表



日付	4月6日(月)	4月7日(火)	4月8日(水)	4月9日(木)	4月10日(金)	4月11日(土)	4月12日(日)
朝食	ごはん みそ汁(キャベツ) お好み半平の煮付 べったら漬 昆布豆	スナックパン ミートボールのケチャップ煮 洋梨缶 牛乳	ごはん みそ汁(豆腐) いか団子の煮物 ピーマン漬 しそ昆布佃煮	黒糖パン カリフラワーのコンソメ煮 フルーツカクテル 牛乳	ごはん みそ汁(玉葱) 肉詰め稲荷の煮付 梅干し たくあん漬	ごはん みそ汁(じゃが芋) 野菜つみれの煮物 しば漬 味付けなめ茸	ごはん みそ汁(わかめ) がんもの煮付 のり佃煮 胡瓜漬
10時	ヤクルト		ヤクルト		牛乳	ヤクルト	牛乳
昼食	ごはん 鶏肉の梅肉焼き チンゲン菜の炒め物 大根の和え物 みそ汁(茄子)	ごはん 鯖の照り煮 ごぼうの炒り煮 白菜と胡瓜の柚子和え みそ汁(玉葱)	鶏葱そば エビ焼売 ほうれん草のツナ和え プリン 麵禁: 南瓜コロッケ	ごはん チーズ入りキッシュ さつま芋のレモン煮 チンゲン菜の和え物 コンソメスープ(もやし)	豚丼 大根と竹輪の煮物 胡瓜の塩昆布和え みそ汁(キャベツ)	ごはん 白身魚の柚子胡椒焼き 大根と里芋の炒め煮 菜花の白和え すまし汁(しめじ)	ごはん 鶏肉のクリームソース ほうれん草とベーコンのソテー もやしのピーナッツ和え みそ汁(白菜)
おやつ(DM)	ドーナツ(キウイ)	今川焼(おかき)	ココアワッフル(バナナ)	スナック(II)	プチケーキ(II)	カスタードケーキ(オレンジ)	たい焼き(きな粉煎餅)
夕食	ごはん 赤魚の香味焼き 長芋の磯煮 ほうれん草のおかか和え フルーチェ	ごはん 豚肉のみそ炒め じゃが芋の煮物 菜花の和え物 すまし汁(花麩)	ごはん ほきの粕漬け焼き 麻婆茄子 小松菜の和え物 みかん缶	ごはん 牛肉の中華炒め ブロッコリー洋風煮 白菜の即席漬 みそ汁(大根)	ごはん 鯖の塩焼き 南瓜のごま煮 春雨サラダ オレンジ	ごはん ごぼうと豚肉の甘辛炒め 茄子の煮物 玉葱とわかめのごま醤油和え パイン缶	ごはん カレーのみそ漬焼 かぶのくず煮 チンゲン菜の和え物 メロンゼリー
職員	赤魚の香味焼き	豚肉のみそ炒め	南瓜コロッケ	鶏肉の照り焼き	鯖の塩焼き	ごぼうと豚肉の甘辛炒め	チョコムース

エネルギー	1,399kcal	1,388kcal	1,382kcal	1,432kcal	1,395kcal	1,391kcal	1,381kcal
たんぱく質	54.3g	57.3g	63.4g	47.6g	56.6g	58.5g	51.7g
脂質	43.2g	46.3g	38.4g	54.7g	45.2g	40.0g	49.8g
食塩	6.4g	5.9g	8.9g	7.9g	9.0g	7.0g	8.3g

献立は都合により、変更になる事があります。

うどん

卵丼

老健 ひざし



# 予定献立表



日付	4月13日 (月)	4月14日 (火)	4月15日 (水)	4月16日 (木)	4月17日 (金)	4月18日 (土)	4月19日 (日)
朝食	ごはん みそ汁 (じゃが芋) お好み半平の煮付 しば漬 味付けなめ茸	バタースティック キャベツのコンソメ煮 黄桃缶 牛乳	ごはん みそ汁 (白菜) 厚揚げの煮物 さくら漬 しその実漬	黒糖パン ウインナーのトマト煮 洋梨缶 牛乳	ごはん みそ汁 (南瓜) 海老団子の煮物 昆布豆 ピーマン漬	ごはん みそ汁 (キャベツ) ごぼう半平の煮付 たくあん漬 のり佃煮	ごはん みそ汁 (白菜) 肉詰め稲荷の煮付 梅干し べったら漬
10時	ヤクルト		ヤクルト		牛乳	ヤクルト	牛乳
昼食	味噌カツ丼 ブロッコリーの塩煮 大根のゆかり和え すまし汁 (なめこ)	ごはん チキンのバジル焼き さつまいもの糸昆布煮 ツナと胡瓜の青じそ和え みそ汁 (豆腐)	竹の子ごはん カレイの照り焼き 小松菜の五色和え すまし汁 (花麩) おじや：かぶの煮物	ごはん 豚肉の和風ソテー 大根の煮物 枝豆と里芋のわさび和え みそ汁 (大根)	醤油ラーメン 餃子 胡瓜とわかめの酢の物 ヨーグルト 麺禁：八宝菜	ごはん ハンバーグ (デミ) こふき芋 ブロッコリーのサラダ コーンスープ	味ごはん 鯖の塩焼き 菜花の和え物 貝だくさん汁 おじや：つくね
おやつ (DM)	ドームケーキ (おかき)	水ようかん (キウイ)	煎餅 (II)	バナナカステラ (バナナ)	Caウエハース (II)	最中 (オレンジ)	黒棒名門 (スナック)
夕食	ごはん 豆腐のとろみ煮 じゃが芋の煮物 小松菜の和え物 バナナ	ごはん 野菜入り卵焼き 南瓜の煮物 菜花の辛し和え すまし汁 (白菜)	ごはん 牛肉のスタミナ焼き 茄子の煮浸し カリフラワーの和え物 オレンジ	ごはん メバルの煮付 ひじきと人参の煮物 ほうれん草のごま和え かきたま汁	ごはん 鶏肉のマスタード焼き もやしの炒め煮 小松菜のなめ茸和え ストロベリーゼリー	ゆかりごはん 白身魚の柚子胡椒焼き 和風スパゲティ チンゲン菜の和え物 フルーチェ	ごはん 豚肉の南部焼 小松菜の煮浸し 大根サラダ みかん缶
職員	フルーツカクテル	野菜入り卵焼き	かぶの煮物	メバルの煮付け	八宝菜	オムレツのカニあんかけ	つくね

エネルギー	1,381kcal	1,439kcal	1,409kcal	1,399kcal	1,473kcal	1,390kcal	1,457kcal
たんぱく質	51.8g	51.1g	45.1g	59.0g	58.1g	51.4g	64.7g
脂質	33.6g	48.9g	51.1g	46.7g	45.7g	30.4g	54.2g
食塩	8.9g	6.2g	7.6g	6.6g	8.7g	7.7g	7.2g

献立は都合により、変更になる事があります。

豆腐のとろみ丼

味噌ラーメン

老健 ひざし



# 予定献立表



日付	4月20日 (月)	4月21日 (火)	4月22日 (水)	4月23日 (木)	4月24日 (金)	4月25日 (土)	4月26日 (日)
朝食	ごはん みそ汁 (キャベツ) 白半平の煮付 ピーマン漬 さくら漬	スナックパン ミートボールのトマト煮 黄桃缶 牛乳	ごはん みそ汁 (白菜) 野菜つみれの煮物 しば漬 昆布豆	黒糖パン ブロッコリーのコンソメ煮 パイン缶 牛乳	ごはん みそ汁 (南瓜) がんもの煮付 胡瓜漬 のり佃煮	ごはん みそ汁 (キャベツ) 半平の煮付 たくあん漬 味付けなめ茸	ごはん みそ汁 (ほうれん草) 肉詰め稲荷の煮付 しその実漬 べったら漬
10時	ヤクルト	<b>誕生日献立</b>	ヤクルト		牛乳	ヤクルト	牛乳
昼食	親子丼 厚揚げの煮物 胡瓜とわかめの酢の物 みそ汁 (大根)	焼きそば 春巻き 白菜の即席漬け フルーツヨーグルト 麺禁：五目卵焼き	ちらし寿司 筑前煮 もやしのゆかり和え 茶碗蒸し おじや：エビ焼売	ごはん カレーの照り焼き 人参しりしり チンゲン菜の和え物 みそ汁 (豆腐)	ごはん 豚肉のケチャップ煮 大根きんぴら 茄子の生姜和え みそ汁 (なめこ)	ごはん マカロニグラタン さつま芋のレモン煮 ブロッコリーサラダ コンソメスープ (玉葱)	ごはん お好み焼き 金時豆 菜花の和え物 すまし汁 (しめじ)
おやつ (DM)	バナナカステラ (きな粉煎餅)	上用饅頭 (バナナ)	抹茶ケーキ (II)	スナック (II)	イチゴクレープ (II)	黒棒名門 (煎餅)	どら焼き (キウイ)
夕食	ごはん 鯖の柚子胡椒焼き じゃが芋の煮物 菜花の和え物 オレンジ	ごはん 白身魚の幽庵焼き さつま芋の煮物 ほうれん草の和え物 すまし汁 (花麩)	ごはん おろしハンバーグ 長芋の含め煮 もずくの酢の物 青りんごゼリー	ごはん 牛肉の辛み炒め 大豆の五目煮 里芋の梅肉和え すまし汁 (かまぼこ)	ごはん オムレツ (かにあん) ごぼうの炒り煮 小松菜の和え物 フルーチェ	ごはん 赤魚の生姜煮 チンゲン菜の塩炒め もやしの甘酢和え バナナ	ごはん 鶏肉のオイル焼き カリフラワーのコンソメ煮 胡瓜とわかめの和え物 みかん缶
職員	かき揚げ	白身魚の幽庵焼き	抹茶ケーキ	牛肉の辛み炒め	オムレツ (かにあん)	赤魚の生姜煮	グレープゼリー

エネルギー	1,388 gkcal	1,462kcal	1,382kcal	1,445kcal	1,449kcal	1,407kcal	1,474kcal
たんぱく質	59.9 g	51.8 g	52.1 g	55.0 g	49.9 g	51.2 g	52.9 g
脂質	39.1 g	42.3 g	33.7 g	63.7 g	54.2 g	26.9 g	37.4 g
食塩	6.7 g	6.6 g	7.9 g	7.3 g	7.6 g	6.9 g	7.6 g

献立は都合により、変更になる事があります。

かき揚げ丼      焼うどん

老健   ひざし



# 予定献立表



日付	4月27日 (月)	4月28日 (火)	4月29日 (水)	4月30日 (木)
朝食	ごはん みそ汁 (キャベツ) 厚揚げの煮物 昆布豆 さくら漬	バタースティック チキンボールの煮物 洋梨缶 牛乳	ごはん みそ汁 お好み半平の煮付 胡瓜漬 のり佃煮	黒糖パン カリフラワーのコンソメ煮 フルーツカクテル 牛乳
10時	ヤクルト		ヤクルト	
昼食	うどん 竹輪の磯辺揚げ 小松菜の辛子和え プリン 麺禁：つくね	ごはん 豚肉の中華炒め じゃが芋のコンソメ煮 白菜の和え物 みそ汁 (大根)	ポークカレー 野菜コロッケ 玉葱とわかめのマリネ ヨーグルト	ごはん マグロの刺身 筑前煮 ブロッコリーのサラダ みそ汁 (豆腐)
おやつ (DM)	ドームケーキ (バナナ)	プチシュークリーム (II)	煎餅 (II)	もみじ饅頭 (オレンジ)
夕食	ごはん オムレツ (トマトソース) 南瓜の煮物 ほうれん草の和え物 オレンジ	ごはん 白身魚のマヨ焼き チンゲン菜の煮浸し 春雨の中華サラダ すまし汁 (花麩)	ごはん 豆腐のきのこあんかけ 菜花のコーンソテー マカロニサラダ みそ汁 (茄子)	ごはん 牛肉の時雨煮 もやし中華炒め 里芋のわさび和え すまし汁 (菜花)
職員	つくね	白身魚のマヨ焼き	オムレツ	野菜の天ぷら

エネルギー	1,392kcal	1,410kcal	1,412kcal	1,384kcal
たんぱく質	45.5 g	59.7 g	47.6 g	58.3 g
脂質	39.9 g	49.5 g	40.1 g	45.3 g
食塩	9.0 g	7.0 g	8.7 g	6.4 g

そば

天津飯

献立は都合により、変更になる事があります。  
老健 ひざし