

予定献立表

日付	3月31日(月)	4月1日(火)	4月2日(水)	4月3日(木)	4月4日(金)	4月5日(土)	4月6日(日)
朝食	ごはん みそ汁 五目厚焼き卵焼き ピーマン漬け 味付なめ茸 	パタースティック チキンボールの洋風煮 パイン缶  牛乳 	ごはん みそ汁 がんもの煮付け べったら漬け  さくら漬 	黒糖パン・バターロール カリフラワーのコンソメ煮 黄桃缶  牛乳 	ごはん みそ汁 えび団子の煮物 しば漬 昆布豆 	ごはん みそ汁 ごぼう半平の煮付け 味付なめ茸 梅干し 	ごはん みそ汁 野菜つみれの煮付け たくあん漬け しその実漬 
10時	ヤクルト		ヤクルト 		牛乳 	ヤクルト 	牛乳 
昼食	ナポリタン  野菜コロッケ 小松菜の五色和え コンソメスープ 麺禁：ミートローフ	ごはん 鯖竜田揚げ 白菜の煮浸し 長芋のわさび和え すまし汁	お花見献立  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	青椒肉絲丼 にら玉炒め もやしの中華和え 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	ごはん 豚肉のキムチ炒め 青梗菜の塩煮 ひじきと人参の和え物 すまし汁	五目ご飯 厚揚げの煮物 菜の花のわさび和え すまし汁 
おやつ(DM)	黒棒明門 (バナナ)	上用まんじゅう (おかき)	プチシュークリーム (きなこ煎餅)	こしあんムース (キウイ)	ドームケーキ (スナック)	煎餅 (11)	いちごクレープ (オレンジ)
夕食	ごはん 白身魚の煮付け 南瓜の甘辛煮 胡瓜のレモン醤油和え オレンジ	ごはん 豚肉のケチャップ炒め 煮豆 菜の花のごま和え みそ汁	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	ごはん 鶏肉の照り焼き 茄子の煮物 青梗菜のおかか和え みそ汁	ごはん 牛すき煮 大根の煮物 玉葱と胡瓜の和え物 フルーチェ	わかめごはん カレーの西京焼き 炒り豆腐 ブロッコリーの和え物 バナナ	ごはん オムレツのトマトソースかけ ピーマンとベーコンのソテー マカロニサラダ ストロベリーゼリー
職員	ミートローフ	とり天	オムレツ	かき揚げ	牛すき煮	カレーの西京焼き	チョコババロア

エネルギー	1,349kcal	1,480kcal	1,521kcal	1,530kcal	1,349kcal	1,375kcal	1,470kcal
たんぱく質	51.5g	62.7g	53.7g	54.6g	59.3g	67.2g	57.6g
脂質	32.8g	35.2g	57.4g	67.0g	29.7g	29.4g	43.6g
食塩	7.3g	7.3g	9.7g	8.8g	7.4g	9.6g	9.8g

献立は都合により、変更になる事があります。

老健 ひざし

予定献立表

日付	4月7日(月)	4月8日(火)	4月9日(水)	4月10日(木)	4月11日(金)	4月12日(土)	4月13日(日)
朝食	ごはん みそ汁 お好み半平の煮付け べったら漬 昆布豆	スナックパン ミートボール 洋梨缶 牛乳 	ごはん みそ汁 いか団子の煮物 ピーマン漬 しそ昆布佃煮	黒糖パン・バターロール 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 肉詰め稲荷の煮付け 梅干し たくあん漬 	ごはん みそ汁 チキンボールの煮物 しば漬 味付なめ茸	ごはん みそ汁 がんもの煮付け のり佃煮 きゅうり漬 
10時	ヤクルト 		ヤクルト 		牛乳	ヤクルト 	牛乳 
昼食	ごはん 蒸し鶏の梅だれ 青梗菜の炒め物 大根の和え物 みそ汁	ごはん 白身魚の照り煮 ごぼうの炒り煮 白菜と胡瓜の柚子和え みそ汁	鶏ねぎそば  焼売  ほうれん草のカニカマ和え ヨーグルト 麺禁：カレイの塩焼き	ごはん  チーズ入りオムレツ さつま芋のレモン煮 青梗菜の和え物 コンソメスープ	豚丼 大根と竹輪の煮物 胡瓜の塩昆布和え みそ汁 	ごはん 白身魚の柚子胡椒焼き 人参きんぴら 菜の花の白和え すまし汁	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 マカロニサラダ ミネストローネ
おやつ(DM)	バウムクーヘン (きなこ煎餅)	今川焼き (キウイ)	ココアワッフル (おかき)	たい焼き (オレンジ)	プチケーキ (煎餅)	スナック (II)	あんドーナツ (バナナ)
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 豚肉のオイスター炒め じゃが芋の煮物 菜の花の和え物 すまし汁	ごはん 鯖西京焼き 麻婆なす 小松菜のピーナッツ和え すまし汁	ごはん 牛肉の中華炒め ブロッコリーのおかか煮 白菜の即席漬 みそ汁	ごはん 鮭塩焼き 南瓜のごま煮 春雨サラダ バナナ	ごはん ごぼうと豚肉の甘辛炒め もやしの中華炒め 玉葱とわかめの酢の物 メロンゼリー	ごはん 赤魚の粕漬焼き 茄子の生姜煮 青梗菜の和え物 パイン缶
職員	鯖おろし煮	豚肉のオイスター炒め	カレイの塩焼き	白身魚のマーマレード焼き	春巻き	豚肉のケチャップ炒め	花五目卵焼き

エネルギー	1,351kcal	1,406kcal	1,398kcal	1,348kcal	1,455kcal	1,377kcal	1,538kcal
たんぱく質	55.4 g	59.6 g	56.6 g	48.2 g	54.1 g	59.7 g	64.1 g
脂質	33.4 g	38.5 g	40.9 g	37.9 g	43.6 g	33.9 g	54.4 g
食塩	8.7 g	6.9 g	9.4 g	7.6 g	9.1 g	8.3 g	8.8 g

献立は都合により、変更になる事があります。

老健 ひざし

予定献立表


日付	4月14日（月）	4月15日（火）	4月16日（水）	4月17日（木）	4月18日（金）	4月19日（土）	4月20日（日）
朝食	ごはん みそ汁 野菜つみれの煮付け しば漬 味付なめ茸 	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 厚揚げの煮物 さくら漬  しその実漬 	黒糖パン・バターロール ウインナーのトマト煮 洋梨缶 牛乳 	ごはん みそ汁 えび団子の煮物 昆布豆 梅干し 	ごはん みそ汁 ごぼう半平の煮付け たくあん漬 しそ昆布佃煮 	ごはん みそ汁 肉詰め稲荷の煮付け 梅干し  べったら漬 
10時	ヤクルト 		ヤクルト 		牛乳  【郷土食】 	ヤクルト 	牛乳 
昼食	ごはん ソースヒレカツ  ブロッコリーの塩煮 大根のゆかり和え みそ汁 	ビビンバ丼 春巻き ツナと胡瓜の中華和え わかめスープ 	筍ご飯  カレイの煮付け 小松菜の五色和え すまし汁 りんごゼリー	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	長崎ちゃんぽん風 白身魚の天ぷら 胡瓜とわかめの酢の物 ヨーグルト 麺禁：厚焼き玉子	ごはん ハンバーグデミソースかけ こぶき芋 ブロッコリーサラダ コーンスープ	味ご飯  鯖塩焼き  菜の花のカニカマ和え 具だくさん汁
おやつ (DM)	バナナカステラ (キウイ)	きなこムース (バナナ)	煎餅 (II)	ドームケーキ (おかき)	Caウエハース (II)	もなか (オレンジ)	ペアクリームワッフル (スナック)
夕食	ごはん 豆腐のとろみ煮 肉じゃが 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 菜の花の辛子和え フルーチェ	ごはん 鶏肉のマスタード焼き 茄子の煮浸し さつま芋サラダ オレンジ	ごはん 鮭の照り焼き ひじきと人参の煮物 ほうれん草のごま和え みそ汁	ごはん 牛肉の生姜炒め ピーマンの炒め物 カリフラワーの和え物 すまし汁	ゆかりごはん カレイのオイスター煮 和風スパソテー ほうれん草の和え物 キウイ	ごはん 松風焼き 大根の煮物 小松菜の辛子和え ストロベリーゼリー
職員	アジフライ	餃子	つくね	白身魚の幽庵焼き	厚焼き玉子	カレイのムニエル	杏仁豆腐

エネルギー	1,419kcal	1,403kcal	1,383kcal	1,542kcal	1,523kcal	1,360kcal	1,529kcal
たんぱく質	55.7g	50.3g	63.0g	65.8g	66.0g	54.8g	61.1g
脂質	29.9g	39.6g	30.6g	60.9g	51.2g	22.5g	56.6g
食塩	9.5g	6.0g	8.1g	7.0g	9.4g	9.6g	8.9g

献立は都合により、変更になる事があります。

老健 ひざし

予定献立表























日付	4月21日(月)	4月22日(火)	4月23日(水)	4月24日(木)	4月25日(金)	4月26日(土)	4月27日(日)
朝食	ごはん みそ汁 白半平の煮付け ピーマン漬け さくら漬	スナックパン ミートボールトマト煮 黄桃缶 牛乳 	ごはん みそ汁 野菜つみれの煮付け しば漬 昆布豆	黒糖パン/バターロール ブロッコリーのコンソメ煮 パイン缶 牛乳 	ごはん みそ汁 がんもの煮付け 胡瓜漬け しそ昆布佃煮	ごはん みそ汁 半平の煮付け たくあん漬け 味付なめ茸	ごはん みそ汁 肉詰め稲荷の煮付け しその実漬 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	魚天丼 厚揚げの煮物 胡瓜とわかめの酢の物 みそ汁	焼きそば  にら玉炒め 白菜の即席漬け フルーツヨーグルト 麺禁：回鍋肉	散らし寿司  筑前煮  もやしゆかり和え 茶碗蒸し 	ごはん・納豆 カレーの照り焼き 人参しりしり 青梗菜の和え物 みそ汁	ごはん 豚肉のねぎ塩炒め ピーマンと竹輪の炒め物 茄子の生姜和え みそ汁	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 コーンスープ	ごはん  お好み焼き 南瓜の煮物 菜の花の和え物 みそ汁
おやつ(DM)	バナナカステラ (キウイ)	黒糖まんじゅう (おかき)	マロンケーキ (ミニマロンケーキ)	スナック (II)	いちごクレープ (オレンジ)	黒棒明門 (きなこ煎餅)	どら焼き (バナナ)
夕食	ごはん 鶏肉の柚子胡椒焼き じゃが芋の煮物 菜の花の和え物 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 みそ汁	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 里芋のごまだれ和え すまし汁	ごはん オムレツのかにあんかけ 蓮根と鶏肉の炒め物 小松菜の和え物 フルーチェ	ごはん 赤魚の生姜煮 青梗菜の塩炒め 大根の甘酢和え グレープゼリー	ごはん 鶏肉のごま味噌焼き 高野豆腐の煮付け 胡瓜とわかめの和え物 オレンジ 
職員	かき揚げ	回鍋肉	ミニマロンケーキ	鶏肉の照り焼き	オムレツのかにあんかけ	赤魚の塩こうじ焼き	コーンコロッセ

エネルギー	1,379kcal	1,493kcal	1,517kcal	1,387kcal	1,386kcal	1,493kcal	1,526kcal
たんぱく質	54.7g	55.5g	57.8g	56.7g	58.5g	50.2g	55.3g
脂質	35.6g	42.6g	35.9g	45.6g	42.6g	27.7g	38.7g
食塩	8.8g	8.1g	7.9g	8.0g	9.5g	6.9g	10.5g

献立は都合により、変更になる事があります。

老健 ひざし

予定献立表

日付	4月28日(月)	4月29日(火)	4月30日(水)	5月1日(木)	5月2日(金)	5月3日(土)	5月4日(日)
朝食	ごはん みそ汁 野菜つみれの煮付け 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 お好み半平の煮付け 胡瓜漬け のり佃煮	黒糖パン・バターロール 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 がんもの煮付け さくら漬 しば漬 	ごはん みそ汁 いか団子の煮物 しそ昆布佃煮 べったら漬け 	ごはん みそ汁 ごぼう半平の煮付け 梅干し 味付なめ茸 
10時	ヤクルト 		ヤクルト 		牛乳 	ヤクルト 	牛乳 
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：赤魚の香味焼き	ごはん 豚肉の中華炒め 南瓜のコンソメ煮 春雨の和え物 わかめスープ	ハヤシライス オムレツ  玉葱とわかめのマリネ ヨーグルト	ごはん 鶏肉の甘辛揚げ キャベツのソテー ブロッコリーサラダ みそ汁	ごはん 赤魚の照り焼き 長芋の京風煮 人参ツナサラダ すまし汁	ごはん ミートローフ ブロッコリーのクリーム煮 ほうれん草のピーナッツ和え コンソメスープ	五目ご飯 鯖竜田揚げ 菜の花の和え物 みそ汁
おやつ(DM)	こしあんムース (おかき) 	プチシュークリーム (キウイ)	煎餅 (川)	もみじ饅頭 (オレンジ)	ココアワッフル (バナナ) 	今川焼き (きなこ煎餅)	レモンケーキ (スナック)
夕食	ごはん  カニ棒卵焼き ピーマンとウィンナーの甘辛炒め ほうれん草の白和え すまし汁 	ごはん 白身魚のマヨ焼き 青梗菜の煮びたし 白菜のおかか和え すまし汁	ごはん 豆腐のきのこあんかけ 菜の花とベーコンのソテー ポテトサラダ みそ汁 	ごはん  鯖味噌煮 きんぴらごぼう 里芋のマヨわさび和え すまし汁	ごはん  牛肉の時雨煮 もやしの卵炒め 小松菜の和え物 ピーチゼリー	わかめごはん カレーの香味焼き さつま芋の炒め煮 胡瓜と玉葱の中華和え オレンジ 	ごはん 鶏肉のパン粉焼き 茄子の煮物 青梗菜の和え物 バナナ 
職員	赤魚の香味焼き	白身魚のマヨ焼き	コロッケ	鯖味噌煮	豚肉のカレー風味炒め	カレーの香味焼き	花五目卵焼き

エネルギー	1,397kcal	1,442kcal	1,524kcal	1,492kcal	1,511kcal	1,343kcal	1,452kcal
たんぱく質	55.8g	57.9g	53.9g	54.4g	64.7g	52.4g	54.7g
脂質	30.6g	45.9g	51.8g	52.0g	54.3g	24.3g	49.2g
食塩	10.7g	7.5g	8.7g	7.9g	8.4g	10.2g	8.7g

献立は都合により、変更になる事があります。