

4月前半献立表

令和07年4月1日(火)～令和07年4月12日(土)

区分			1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	5(土)
昼食			■春野菜カレー ■スパゲティとブロッコリーサラダ ■ヨーグルト 636KC た14 脂15 炭107 塩2.7	■白飯 ■たらの黄身焼き ■里芋の煮物 ■法連草わさび和え 496KC た22 脂4 炭91 塩1.6	■白飯 ■かれいからし酢醤油煮 ■切り昆布とふきの煮物 ■オクラと山芋三杯酢 495KC た21 脂3 炭90 塩2.5	選択メニュー ■菜の花ちらし ■彩りいなり ■豚肉の ■茶碗蒸し 味噌生姜炒め ■白和え 750KC た20 脂24 炭107 塩2.5	■白飯 ■赤魚の山椒煮 ■高野豆腐のそぼろ煮 ■キャベツ和え物 546KC た24 脂7 炭90 塩2.2
夕食			■白飯 ■さわらのおろし煮 ■ひじき煮物 ■彩り春雨サラダ 561KC た19 脂9 炭96 塩2.6	■白飯 ■高菜と豚肉炒め ■お好み焼き ■青菜とあさり酢味噌和え 688KC た20 脂23 炭96 塩1.6	■白飯 ■鶏肉の柳川風 ■ハッシュドビーフコロッケ ■カリフラワー和え物 628KC た19 脂16 炭96 塩2.4	■白飯 ■めばるの甘煮 ■がんもの煮物 ■納豆 609KC た29 脂13 炭89 塩1.6	■白飯 ■とんかつ ■若竹煮 ■ポテトサラダ 673KC た20 脂23 炭93 塩1.3
区分	6(日)	7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)	12(土)
昼食	■白飯 ■鶏肉磯風味焼き ■ベーコンとじゃが芋煮物 ■青菜おかか和え 588KC た21 脂12 炭94 塩1.7	■かき揚げうどん ■切干大根の煮物 ■オクラ和え物 469KC た12 脂7 炭86 塩7.7	■ロコモコ風 洋風ソース ■さつま芋のレモン煮 ■法連草和えもの 714KC た23 脂18 炭112 塩1.9	■白飯 ■白身魚フライ ■海老団子煮物 ■じゃが芋と玉葱サラダ 642KC た18 脂16 炭102 塩1.9	■白飯 ■シーフードクリーム煮 ■スパゲティソテー ■コーンサラダ 651KC た17 脂16 炭107 塩1.9	■白飯 ■焼き鯖の土佐漬け ■かぼちゃコーン煮 ■切干大根の和風ドレッシング和え 578KC た23 脂9 炭97 塩2.3	選択メニュー ■白飯 ■天井 ■豆腐ハンバーグ ■デザート おろしポン酢 ■切り昆布の生姜炒め ■おくら和え物 521KC た14 脂10 炭92 塩2.0
夕食	■白飯 ■蒸し魚の野菜あんかけ ■大豆五目煮 ■カリフラワーの甘酢和え 538KC た23 脂3 炭101 塩2.1	■白飯 ■豚肉と昆布炒め ■玉子と豆腐しんじょあんかけ ■インゲン胡麻味噌和え 670KC た18 脂23 炭94 塩2.1	■白飯 ■さわら梅おかか煮 ■きんぴらごぼう ■かぼちゃサラダ 624KC た21 脂14 炭97 塩2.6	■白飯 ■すき焼き風煮物 ■蒸ぎょうざ ■キャベツカレー風味和え 836KC た21 脂33 炭107 塩2.5	■白飯 ■白身魚西京焼き ■大根きのこ昆布あん ■青菜からし和え 466KC た22 脂1 炭87 塩1.5	■ハヤシライス ■ホタテ風味フライ ■フルーツ 811KC た15 脂33 炭109 塩2.6	■白飯 ■酢豚 ■卵焼き ■もやしナムル 763KC た19 脂31 炭97 塩1.8

4月後半献立表

令和07年4月13日(日)～令和07年4月30日(水)

区分	13(日)	14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)	19(土)
昼食	■白飯 ■鶏じゃが ■春キャベツのカレー炒め ■冷奴 559KC た18 脂10 炭96 塩1.1	■みそ豚丼 ■ひじき煮物 ■法連草胡麻和え 692KC た18 脂24 炭95 塩2.4	■白飯 ■かれいおかか煮 ■ジャーマンポテト ■インゲン胡麻味噌和え 603KC た22 脂11 炭100 塩1.9	■ちらし寿司 ■豚肉焼き肉のたれ炒め ■3色豆 826KC た20 脂23 炭131 塩2.5	■白飯 ■アジ大葉フライ ■焼そば ■青菜とあさり酢味噌和え 677KC た29 脂12 炭110 塩1.5	■白飯 ■赤魚のオイスターソース煮 ■豆腐と高菜炒め煮 ■三色ピーマンらっきょう酢和え 522KC た22 脂6 炭92 塩2.4	■きつねそば ■海老だんご煮物 ■白和え 517KC た23 脂12 炭78 塩6.8
夕食	■白飯 ■イカと彩り野菜カツ ■切干大根の煮物 ■青菜とコーン胡麻和え 539KC た14 脂9 炭97 塩1.5	■白飯 ■蒸し魚レモン醤油かけ ■筍土佐煮 ■さつまいものサラダ 534KC た19 脂7 炭93 塩1.5	■白飯 ■鶏肉ソース焼き ■ブロッコリーカニあん ■マカロニサラダ 614KC た20 脂16 炭95 塩1.5	■白飯 ■鯖の鍋照り焼き ■かぼちゃの煮物 ■青梗菜和え物 578KC た21 脂9 炭96 塩1.8	■白飯 ■甘酢チキン ■肉詰め豆腐煮物 ■オクラ生姜酢和え 513KC た16 脂9 炭87 塩1.0	■白飯 ■鶏肉カレーソース煮 ■しゅうまい ■ブロッコリーのサラダ 725KC た21 脂24 炭101 塩2.5	■白飯 ■めばるの味噌昆布煮 ■茄子卸しかけ ■彩り春雨サラダ 506KC た18 脂4 炭95 塩2.1
区分	20(日)	21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)	26(土)
昼食	■白飯 ■メンチカツ ■里芋味噌炒め ■キャベツ生姜酢和え 628KC た16 脂15 炭104 塩1.2	■白飯 ■豚肉味噌すき煮 ■たこ焼き ■きのこ和え物 640KC た18 脂19 炭94 塩2.4	選択メニュー ■白飯 ■さわらの甘煮 ■大根べっこう煮 ■洋風おから ■お好み焼き ■デザート	■白飯 ■鶏肉塩から揚げ おろしポン酢 ■高野豆腐の煮物 ■ポテトサラダ 685KC た22 脂22 炭94 塩1.8	■白飯 ■チンジャオロース ■蒸しぎょうざ ■バンバンジー風 839KC た20 脂39 炭97 塩2.1	■白飯 ■白身魚にんにくソース焼き ■なすの田舎煮 ■インゲン胡麻和え 467KC た19 脂3 炭88 塩1.8	■白飯 ■豚肉と野菜甘酢炒め ■肉詰め豆腐煮物 ■3色豆 683KC た16 脂16 炭113 塩1.5
夕食	■白飯 ■鶏肉ケチャップ煮 ■きんぴらごぼう ■青菜の和え物 558KC た22 脂10 炭92 塩1.6	■白飯 ■白身魚の南蛮漬 ■切り昆布の煮物 ■納豆 517KC た23 脂6 炭89 塩1.6	■シーフードカレー ■玉葱のマリネ ■ヨーグルト 658KC た17 脂15 炭110 塩2.5	■白飯 ■豚肉チリソース炒め ■がんも味噌煮 ■オクラと山芋三杯酢 754KC た23 脂28 炭97 塩2.0	■白飯 ■豆腐ハンバーグきのこあん ■青菜ごま油炒め ■一口そば 554KC た15 脂9 炭101 塩3.0	■白飯 ■鶏肉のちゃんちゃん焼き ■里芋の煮物 ■法連草わさび和え 588KC た20 脂12 炭98 塩1.7	■白飯 ■さわらのおろし煮 ■かぼちゃコロッケ ■青菜海苔和え 575KC た22 脂11 炭93 塩1.5
区分	27(日)	28(月)	29(火)	30(水)			
昼食	■白飯 ■かれいの梅味噌煮 ■大豆五目煮 ■キャベツ和え物 537KC た24 脂4 炭98 塩2.9	■白飯 ■鯖の七味焼き ■ツナとじゃが芋煮物 ■法連草和え物 583KC た23 脂10 炭92 塩2.0	昭和の日 ■ちらし寿司 ■豚バラ大根 ■筍木の芽和え 732KC た20 脂21 炭109 塩2.8	■白飯 ■肉じゃが ■ひじき煮物 ■あさりと菜の花和え物 626KC た18 脂15 炭101 塩2.1			
夕食	■白飯 ■肉団子の生姜あんかけ ■かぼちゃの煮物 ■ブロッコリー和え物 646KC た18 脂15 炭108 塩2.1	■白飯 ■豚肉春キャベツカレー炒め ■すき焼き風コロッケ ■スパゲティーサラダ 773KC た18 脂30 炭101 塩1.6	■鶏肉と麩の卵とじ丼 ■ごぼうコーン炒め ■胡瓜酢の物 609KC た19 脂12 炭101 塩2.3	■白飯 ■チキンカツ デミソース ■がんもとふきの煮物 ■ねばねばサラダ 700KC た26 脂21 炭99 塩2.1			