

2023年4月献立表(朝パン食)

※昼夕は通常献立と同様です。

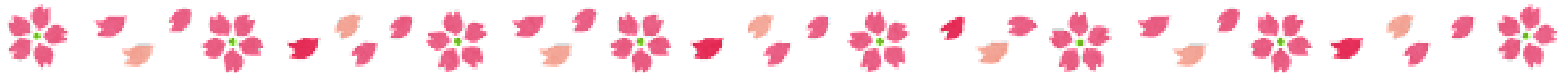
		01日(土)	02日(日)	03日(月)	04日(火)	05日(水)	06日(木)	07日(金)
朝	食パン 豆乳クリームチュー いちごジャム フルーツ缶(パイন) 牛乳	食パン カレー風味カレー キャベツサラダ いちごジャム フルーツ缶(ミックス) 牛乳	食パン おしとろ 付)ブロッコリー 菜の花とツナのドレッシング和え いちごジャム フルーツ缶(洋梨) 牛乳	食パン はんぺんチーズのせ焼き 付)いんげん チゲ野菜サラダ いちごジャム フルーツ缶(黄桃) 牛乳	黒糖ロール ロールキャベツ いちごジャム フルーツ缶(白桃) 牛乳	食パン ふんわりたまご 小松菜のサラダ いちごジャム フルーツ缶(洋梨) 牛乳	食パン 丼ソダット 付)野菜炒め いちごジャム フルーツ缶(ミックス) 牛乳	
	◆開設記念日◆ 豆ご飯 真鯛の筍あんかけ 切干大根の炒め煮 フルーツ盛り合わせ お吸物(とろろ・貝割)	ご飯 ハバーク 付)グリン野菜 かぼちゃとかぼちゃのサラダ フルーツ(キウイ) コーンスープ	ご飯 あじの南蛮漬け じゃが芋の炒め煮 フルーツ缶(みかん) みそ汁(白菜・大根葉)	ご飯 牛肉のカレー炒め かぶのソテー煮 フルーツ缶(パイン) みそ汁(畑菜・うずまき麩)	ご飯 鶏肉のバター醤油焼き 付)ピーマン金平 菜の花の錦糸和え フルーツ(メロン) みそ汁(豆腐・わか)	ご飯 鶏肉の卵焼き 付)いんげん・人参グラッセ ほうれん草と桜えびの和え物 フルーツ(パイン) みそ汁(もやし・貝割)	ハヤシライス ポテトサラダ ヨーグルトデザート ピクルス	
夕	ご飯 豚肉の葱塩炒め チゲ野菜とえびの旨煮 ハンバーグ 香の物(しば漬)	ご飯 白身魚の香草焼き 付)スナップエンドウ 冬瓜の信田煮 おろしのゆず醤油和え フルーツ缶(マンゴー)	ご飯 鶏肉のみそマヨネーズ焼き 付)アスパラ ぜんまい煮 フルーツ(バナナ) きゅうりの塩昆布和え	ご飯 干草焼き 和風あん なすの煮物 キャベツとしらすの和え物 フルーツ(キウイ)	ご飯 豚肉のホソ酢炒め さつま芋と昆布の煮物 ツナとブロッコリーの和え物 フルーツ缶(ミックス)	ご飯 白身魚のみりん焼き 付)大根おろし かぼちゃの煮物 おろしとえびのきの酢の物 フルーツ缶(りんご)	ご飯 たらの粕漬け焼き 付)畑菜 ふきとさつま揚げの含め煮 フルーツ(キウイ) わかめ佃煮	
	エネルギー	1567kcal	1504kcal	1498kcal	1573kcal	1528kcal	1510kcal	1526kcal
蛋白質	68.9g	53.7g	64g	66.6g	63.4g	58.9g	64.1g	
脂質	47.7g	44.4g	37.4g	48.6g	37.1g	44.7g	41.6g	
炭水化物	219.6g	230.2g	235.5g	227.8g	244.1g	228.9g	232.6g	
食塩	7.7g	6.6g	6.7g	7g	6.3g	5.6g	7.3g	



		08日(土)	09日(日)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)
朝	食パン なすのミートソース煮 玉葱サラダ いちごジャム フルーツ缶(りんご) 牛乳	食パン スクランブルエッグ 畑菜のドレッシング和え いちごジャム フルーツ缶(ピーチ) 牛乳	食パン ミートソース 付)青菜 いちごジャム フルーツ缶(洋梨) 牛乳	食パン チヂミとパスタのソース 卵サラダ いちごジャム フルーツ缶(りんご) 牛乳	ミルクロール えびと根菜のソース煮 小松菜のサラダ いちごジャム フルーツ缶(ミックス) 牛乳	食パン 卵と野菜の加熱 いんげんのごまドレッシング和え いちごジャム フルーツ缶(白桃) 牛乳	食パン お味噌汁 付)スタップインドウ 南瓜サラダ いちごジャム フルーツ缶(ミックス) 牛乳	
	一花祭り	ご飯 さばの煮付け 付)おくら・花人参 あさりと菜の花の酢みそがけ フルーツ缶(マンゴー) お吸物(うずまき・貝割)	ご飯 八宝菜 焼売 杏仁フルーツ 中華スープ(小松菜・えのき)	ご飯 醤油ラーメン 揚げ餃子 ナムル 杏仁風デザート	お好み焼き 洋風卵焼き コーンスープ フルーツ缶(マンゴー) コンソメスープ(マッシュルーム・ほうれん草)	ご飯 ほっけの塩麹焼き 付)金時豆・レモン なすの炒め物 白菜と青菜のお浸し みそ汁(玉葱・しめじ)	ご飯 けんちん汁 付)キャベツ・トマト ソース 冬瓜のくず煮 ゼリー お吸物(豆腐・ねぎ)	
	昼	ご飯 お好み焼き ソース 付)温野菜 きんぴらごぼう フルーツ缶(パイナップル) 浅漬(大根)	ご飯 鶏肉の葱ソース 葱ソース 付)ブロッコリー じゃが芋のたらこ炒め フルーツ(キウイ) 昆布豆	ご飯 牛肉の七味焼き 付)しろな 炒り鶏 フルーツ(バナナ) 香の物(赤しその実漬)	ご飯 肉豆腐 れんこんの甘辛炒め フルーツ(パイナップル) もずく酢	ご飯 鮭のみそバター焼き 付)スタップインドウ 切干大根の煮物 フルーツ(オレンジ) きゅうりの塩昆布和え	ご飯 鶏肉の山椒焼き 付)菜の花 おくらと里芋の煮物 フルーツ(メロン) 人参サラダ	ご飯 メバルのおろし煮 付)ふき・花人参 じゃが芋きんぴら おくらと鶏肉のソース和え フルーツ(パイナップル)
夕	ご飯 お好み焼き ソース 付)温野菜 きんぴらごぼう フルーツ缶(パイナップル) 浅漬(大根)	ご飯 鶏肉の葱ソース 葱ソース 付)ブロッコリー じゃが芋のたらこ炒め フルーツ(キウイ) 昆布豆	ご飯 牛肉の七味焼き 付)しろな 炒り鶏 フルーツ(バナナ) 香の物(赤しその実漬)	ご飯 肉豆腐 れんこんの甘辛炒め フルーツ(パイナップル) もずく酢	ご飯 鮭のみそバター焼き 付)スタップインドウ 切干大根の煮物 フルーツ(オレンジ) きゅうりの塩昆布和え	ご飯 鶏肉の山椒焼き 付)菜の花 おくらと里芋の煮物 フルーツ(メロン) 人参サラダ	ご飯 メバルのおろし煮 付)ふき・花人参 じゃが芋きんぴら おくらと鶏肉のソース和え フルーツ(パイナップル)	
	I補給 - 1584kcal	I補給 - 1495kcal	I補給 - 1589kcal	I補給 - 1613kcal	I補給 - 1508kcal	I補給 - 1463kcal	I補給 - 1576kcal	
	蛋白質 53.5g	蛋白質 68.2g	蛋白質 70.8g	蛋白質 61.8g	蛋白質 68.4g	蛋白質 64.4g	蛋白質 56.5g	
	脂質 44.3g	脂質 43.1g	脂質 47.7g	脂質 51.8g	脂質 39.7g	脂質 34.3g	脂質 42.4g	
	炭水化物 248g	炭水化物 219.6g	炭水化物 227.1g	炭水化物 232.3g	炭水化物 229.3g	炭水化物 230.6g	炭水化物 250.2g	
	食塩 7.4g	食塩 6.1g	食塩 5.9g	食塩 8.8g	食塩 7.9g	食塩 7g	食塩 6.3g	



		15日(土)	16日(日)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)		
朝	食パン チャウダー いちごジャム フルーツ(メロン) 牛乳	食パン ウイナークレープ カリフラワーの和風和え いちごジャム フルーツ缶(黄桃) 牛乳	食パン はんぺんチーズのせ焼き 付)グリーン野菜 チゲ野菜のドレッシング和え いちごジャム フルーツ缶(みかん) 牛乳	食パン ハムとポテトのステーキ 大根のゆず醤油和え いちごジャム フルーツ缶(みかん) 牛乳	コーヒーロール かに風味卵焼き 付)スタッフインドウ 白菜サラダ いちごジャム フルーツ缶(こゆず) 牛乳	食パン フィッシュリセーズの炒め物 青菜サラダ いちごジャム フルーツ缶(マンゴー) 牛乳	食パン ツケと野菜のステーキ かかときゅうりのドレッシング和え いちごジャム フルーツ缶(りんご) 牛乳			
	昼	ご飯 豚肉のゆず醤油炒め ミザサラダ フルーツ(キウイ) みそ汁(白菜・油揚げ)	春のたまご丼 菜の花のピカタ和え フルーツ(オレンジ) お吸物(とろろ・花麴)	ご飯 さばの生姜煮 付)牛蒡・かつら キャベツのゆかり和え フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(豆腐・長葱)	ご飯 豆腐ハッパ(グリンヤキリス) 付)いんげん・人参グラッセ 菜の花の辛子和え フルーツ(パイナップル) みそ汁(かぶ・ねぎ)	ご飯 あじの味噌醤油焼き 付)しろな ひじきの煮物 フルーツ缶(ミックス) みそ汁(玉葱・しめじ)	きつねそば えび焼売 ブロッコリーのごまドレッシング和え フルーツ(バナナ)	ご飯 鶏肉の梅しそ天ぷら 付)スタッフインドウ 菜の花のくるみ和え フルーツ缶(黄桃) お吸物(卵・貝割)		
		夕	ご飯 牛肉のマスタード焼き 付)いんげん なすの煮浸し フルーツ缶(みかん) 浅漬(きゅうり)	ご飯 さわらの漬け焼き 付)畑菜・花人参 筍と鶏肉の煮物 フルーツ缶(洋梨) わかめ佃煮	ご飯 鶏肉の塩麹焼き 付)ピーマン 里芋とちくわの含め煮 フルーツ(バナナ) もずくときゅうりの酢の物	ご飯 鶏肉のチーズ焼き 付)ブロッコリー れんこんと豚肉の金平 フルーツ缶(白桃) 玉葱サラダ	ご飯 キノコのガーリック 付)アスパラ 野菜とベーコンのトマト煮 マニッシュ フルーツ(オレンジ)	ご飯 ふくさ焼き 付)いんげん ぜんまい煮 フルーツ缶(パイナップル) 香の物(青しその実漬)	ご飯 白身魚の西京焼き 付)人参きんぴら さつまいもと昆布の煮物 白菜のおかか和え フルーツ(キウイ)	
			エネルギー	1617kcal	1497kcal	1480kcal	1482kcal	1584kcal	1573kcal	1459kcal
			蛋白質	68.4g	60.9g	62.5g	59.5g	67.1g	58.5g	58.5g
脂質			55.7g	46.9g	36.2g	35.3g	46.1g	46.3g	32.9g	
炭水化物	221.3g		218.8g	235.6g	238.9g	230.3g	237.7g	241.9g		
食塩	6.6g	7.1g	7.2g	6.7g	6.7g	7.2g	5.7g			



		22日(土)	23日(日)	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)
朝	食パン なすのミートソース煮 ほうれん草のサラダ いちごジャム フルーツ缶(ぶどう) 牛乳	食パン お味噌汁 付)ブロッコリー ポテトサラダ いちごジャム フルーツ缶(黄桃) 牛乳	食パン トマトソース 菜の花のサラダ いちごジャム フルーツ缶(白桃) 牛乳	食パン スクランブルエッグ カリフラワーサラダ いちごジャム フルーツ缶(マンゴー) 牛乳	バターロール ミートソース 付)チゲソース いちごジャム フルーツ缶(みかん) 牛乳	食パン ウインナーとかぶのポトフ ツナとブロッコリーのサラダ いちごジャム フルーツ缶(洋梨) 牛乳	食パン バナナソース 付)スタッフインドウ ドレッシング和え いちごジャム フルーツ缶(キウイ) 牛乳	
	昼	ご飯 ほっけのみりん焼き 付)小松菜 肉じゃが フルーツ(オレンジ) みそ汁(冬瓜・ねぎ)	牛丼 温泉卵 キャベツのサラダ みそ汁(もやし・大根葉)	ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ フルーツ缶(洋梨) 中華スープ(チゲソース・しめじ)	ご飯 さばの味噌煮 付)長葱 春菊の磯和え フルーツ缶(りんご) お吸物(とろろ・貝割)	ご飯 かにかま入り卵焼き 和風あん) 鶏肉と大根のオムレツ炒め フルーツ(メロン) みそ汁(白菜・きぬさや)	◆松花堂弁当◆ たけのこご飯 金目鯛の煮付け 付)畑菜 れんこん金平 オレンジ みそ汁(玉葱・わかめ)	ご飯 牛すき煮 じゃが芋のたらこ炒め フルーツ(パイナップル) みそ汁(もやし・かぶ葉)
夕	ご飯 豚肉の玉葱ソース炒め ふきの煮物 チゲソースとしらすの和え物 フルーツ缶(マンゴー)	ご飯 メバルの照り煮 付)かぶ・花人参 卵の花 畑菜と桜えびの和え物 フルーツ(パイナップル)	ご飯 豚肉のごま醤油焼き 付)ピザ 白菜と鶏肉の旨煮 フルーツ(オレンジ) 高菜漬け	ご飯 鶏肉のチキチキ焼き 付)スタッフインドウ ジャーマンポテト フルーツ(キウイ) ピザ	ご飯 さわらの香味焼き 付)うまい菜 なすの煮浸し いんげんのピザ和え フルーツ缶(黄桃)	ご飯 回鍋肉 焼売 小松菜としめじの和え物 フルーツ缶(ミックス)	ご飯 赤魚の焼き浸し 付)しろな 冬瓜のそぼろがけ フルーツ缶(マンゴー) 香の物(青しその実漬)	
	エネルギー	1540kcal	1551kcal	1588kcal	1512kcal	1505kcal	1638kcal	1510kcal
蛋白質	63.5g	69.1g	65.4g	60.1g	64.1g	66.8g	65.9g	
脂質	46.5g	43.9g	49.2g	46.1g	46.5g	50.8g	38.8g	
炭水化物	223.1g	228.8g	228.3g	225.3g	215.5g	239.9g	231.1g	
食塩	6.6g	6.9g	6.3g	5.7g	6.8g	6.6g	6.9g	



29日(土)		30日(日)												
朝	食パン 豆乳チャウダー いちごジャム フルーツ缶(ミックス) 牛乳	食パン 青菜とウイナーのソウルフライ炒め かぼちゃサラダ いちごジャム フルーツ缶(パイナップル) 牛乳												
	ご飯 白身魚の菜種焼き 付いんげん 若竹煮 フルーツ缶(黄桃) みそ汁(小松菜・うずまき麩)	ポークカレー コーンスープ フルーツ(いちご) 香の物(福神漬)												
昼	ご飯 ハバークデミタス 付グリーン野菜 アスパラガステー フルーツ(キウイ) 人参サラダ	ご飯 たらのフライ ソース 付スナップエンドウ・トマト ふきの炒め煮 菜の花の酢みそがけ フルーツ(オレンジ)												
	ご飯 ハバークデミタス 付グリーン野菜 アスパラガステー フルーツ(キウイ) 人参サラダ	ご飯 たらのフライ ソース 付スナップエンドウ・トマト ふきの炒め煮 菜の花の酢みそがけ フルーツ(オレンジ)												
夕	エネルギー	1644kcal	エネルギー	1565kcal	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
	蛋白質	59.6g	蛋白質	54.3g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g
	脂質	55.9g	脂質	45.7g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g
	炭水化物	233.2g	炭水化物	241.5g	炭水化物	g	炭水化物	g	炭水化物	g	炭水化物	g	炭水化物	g
	食塩	6.9g	食塩	7.2g	食塩	g	食塩	g	食塩	g	食塩	g	食塩	g

