





2024年4月通常献立表

※事業所によってはおやつを提供があります。
 ※病状によっては通常と異なる献立の場合があります。

| | 01日(月) | 02日(火) | 03日(水) | 04日(木) | 05日(金) | 06日(土) | 07日(日) |
|-------|--|--|---|--|---|--|--|
| 朝 | ご飯 厚揚げの煮物 小松菜のピーナッツ和え ふりかけ(さけ) みそ汁(さつま芋・かぶ葉) 牛乳 | ご飯 ちくわの甘辛煮 キャベツのおかか和え うぐいす豆 みそ汁(大根・ワカメ) 牛乳 | ご飯 オムレツ 付)ブロッコリー 菜の花のなめたけ和え たいみそ みそ汁(もやし・ねぎ) 牛乳 | ご飯 肉詰めいなりの煮物 チンゲン菜のお浸し ふりかけ(かつお) みそ汁(玉葱・しめじ) 牛乳 | ご飯 納豆 白菜の煮浸し 浅漬(きゅうり) みそ汁(冬瓜・大根葉) 牛乳 | ご飯 温泉卵 かぶの煮物 香の物(青しその実漬) みそ汁(里芋・ねぎ) 牛乳 | ご飯 がんもの煮物 しろなとえのきの和え物 たいみそ みそ汁(キャベツ・うずまき麩) 牛乳 |
| 昼 | 豆ご飯 赤魚の筍あんかけ 切干大根の煮物 フルーツ盛り合わせ お吸物(花麩・貝割) | ご飯 ハンバーグ 付)グ 川野菜 カリフラワーとカニカマのサラダ フルーツ(パイナップル) コーンポタージュスープ | ご飯 あじの南蛮漬 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 かぶとえびの含め煮 香の物(桜だいこん) みそ汁(小松菜・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(オレンジ) みそ汁(豆腐・ワカメ) | ご飯 鶏肉のタルタルソース焼き 付)いんげん ほうれん草と桜えびの和え物 フルーツ(パイナップル) 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 チンゲン菜とえびの旨煮 パンプキンサラダ 香の物(しば漬) | ご飯 牛肉の香草焼き 付) スナックエンドウ 冬瓜の洋風煮 オクラのゆず醤油和え フルーツ缶(マンゴー) | ご飯 鶏肉の照り焼き 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 キャベツの和え物 フルーツ(パイナップル) | ご飯 豚肉のポン酢炒め 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(マンゴー) | ご飯 白身魚のみりん焼き 付)オクラ かぼちゃの煮物 大根のさっぱり和え フルーツ缶(りんご) | ご飯 ほっけの漬け焼き 付)チンゲン菜 ふきとさつま揚げの含め煮 フルーツ(オレンジ) わかめ佃煮 |
| エネルギー | 1577kcal | 1626kcal | 1522kcal | 1556kcal | 1607kcal | 1531kcal | 1616kcal |
| 蛋白質 | 67.5g | 60g | 65.8g | 68.6g | 68.3g | 62.8g | 67.4g |
| 脂質 | 40.2g | 42.7g | 29.1g | 43.9g | 38.9g | 39.1g | 44.7g |
| 炭水化物 | 244.9g | 261.8g | 260.1g | 234.8g | 255.4g | 242.4g | 248.7g |
| 食塩相当 | 7.5g | 7.2g | 7.4g | 7.7g | 6.6g | 6.4g | 7.8g |

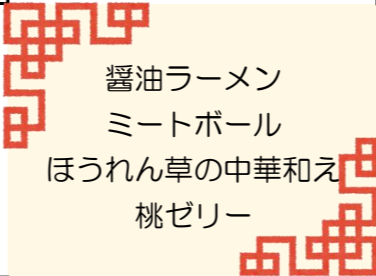


| | 08日(月) | 09日(火) | 10日(水) | 11日(木) | 12日(金) | 13日(土) | 14日(日) |
|-------|--|---|--|---|---|---|--|
| 朝 | ご飯 炒り豆腐 二色浸し ぶりかけ(さけ) みそ汁(玉葱・大根葉) 牛乳 | ご飯 厚焼き卵 付)甘酢生姜 しろなの和え物 あみえび佃煮 みそ汁(かぶ・油揚げ) 牛乳 | ご飯 豆腐のそぼろ煮 ほうれん草のごま和え うめびしお みそ汁(里芋・かぶ葉) 牛乳 | ご飯 チンゲン菜とベーコンのソテー カリフラワーの香味和え ぶりかけ(かつお) みそ汁(もやし・ねぎ) 牛乳 | ご飯 さつま揚げの炒め煮 小松菜のおかか和え 香の物(つぼ漬け) みそ汁(おつゆ麩・大根葉) 牛乳 | ご飯 厚揚げの吉野煮 いんげんの和風マヨネーズ和え たいみそ みそ汁(畑菜・さつま芋) 牛乳 | ご飯 しらすの卵とじ しろなのわさび和え のり佃煮 みそ汁(豆腐・ねぎ) 牛乳 |
| 昼 |  十五穀米 さわらの木の芽焼き 付)たけのこ・はじかみ 卵豆腐のくずあんかけ オレンジ とろろ茶そば | ご飯 さばの煮付け 付)かつ・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(うずまき麩・貝割) | ご飯 八宝菜 焼売 杏仁フルーツ 中華スープ(ワカメ・長葱) | ご飯 しいらの和風ムニエル 付)ピーマン 畑菜のお浸し フルーツ缶(黄桃) みそ汁(かぶ・貝割) | ホタテのピラフ 洋風卵焼き コールスローサラダ フルーツ缶(マンゴー) コンソメスープ(しめじ・ほうれん草) | ご飯 金目鯛の煮付け 付)ふき・花人参 なすの炒め物 白菜と青菜のお浸し みそ汁(玉葱・ワカメ) | ご飯 チキンカツ 付)キャベツ・トマト ソース) 冬瓜のくず煮 ゼリー お吸物(花麩・貝割) |
| 夕 | ご飯 メンチカツ 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) 大根のゆかり和え | 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(メロン) 昆布豆 | ご飯 あじの七味焼き 付)しろな 炒り鶏 フルーツ(バナナ) 香の物(赤しその実漬け) | ご飯 肉豆腐 ビーフン炒め 温泉卵 フルーツ(パイナップル) | ご飯 鮭の生姜醤油焼き 付)スナップエンドウ 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 イカと里芋の煮物 フルーツ(メロン) 人参サラダ | ご飯 牛肉の香味焼き 付)そら豆 肉じゃが オクラとえのきのポン酢和え フルーツ(パイナップル) |
| エネルギー | 1637kcal | 1557kcal | 1630kcal | 1606kcal | 1524kcal | 1632kcal | 1633kcal |
| 蛋白質 | 61.3g | 70.4g | 76g | 73.3g | 65.9g | 65.4g | 65.3g |
| 脂質 | 42.3g | 38.7g | 39.7g | 42.5g | 37.7g | 42.4g | 40.1g |
| 炭水化物 | 260.5g | 242.7g | 251.2g | 244.6g | 240.3g | 252.6g | 265.8g |
| 食塩相当 | 8.1g | 7g | 7.4g | 6.2g | 8.5g | 7.4g | 7.5g |



| | 15日(月) | 16日(火) | 17日(水) | 18日(木) | 19日(金) | 20日(土) | 21日(日) | |
|-------|--|---|--|--|---|---|--|--|
| 朝 | ご飯 里芋のそぼろ煮 チンゲン菜の磯和え ふりかけ(さけ) みそ汁(もやし・かぶ葉) 牛乳 | ご飯 ウィンナーソテー カリフラワーの和風和え 香の物(桜だいこん) みそ汁(さつま芋・ねぎ) 牛乳 | ご飯 がんもの煮物 二色和え ふりかけ(さけ) みそ汁(冬瓜・大根葉) 牛乳 | ご飯 さつま揚げの炒め煮 大根のさっぱり和え たいみそ みそ汁(小松菜・えのき) 牛乳 | ご飯 和風スクランブルエッグ 白菜のお浸し 香の物(しば漬け) みそ汁(里芋・かぶ葉) 牛乳 | ご飯 鮭の塩焼き 付)うずら豆 春菊のなめたけ和え ふりかけ(のりたま) みそ汁(大根・大根葉) 牛乳 | ご飯 納豆 しろなとちくわの煮浸し 浅漬け(きゅうり) みそ汁(もやし・ワカメ) 牛乳 | |
| 昼 | ご飯 豚肉のゆず醤油炒め ミモザサラダ フルーツ(メロン) みそ汁(小松菜・油揚げ) | 春のたまご丼 しろなのピーナッツ和え フルーツ(オレンジ) お吸物(しめじ・貝割) | | ご飯 さばの生姜煮 付)花人参・オクラ 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 豆腐ハンバーグ テリヤキソース) 付)いんげん・人参グラッセ 菜の花の辛子和え フルーツ缶(白桃) みそ汁(かぶ・ねぎ) | ご飯 豚肉のみりん焼き 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 ブロッコリーのごまドレッシング和え えび焼売 バナナ  | ご飯 鶏肉の梅しそ天ぷら 付)スナップエンドウ きんぴらごぼう 菜の花のくるみ和え お吸物(卵・貝割) |
| 夕 | ご飯 白身魚のマスタード焼き 付)いんげん つみれと大根の含め煮 フルーツ缶(みかん) 浅漬け(白菜) | ご飯 豚肉の漬け焼き 付)スナップエンドウ 筍と鶏肉の煮物 フルーツ缶(黄桃) 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 白身魚のチーズ焼き 付)ブロッコリー れんこんと豚肉の金平 フルーツ(パイン) あみえび佃煮 | ご飯 チキンのカレーグリル 付)アスパラ 野菜とベーコンのトマト煮 マカロニサラダ フルーツ(オレンジ) | ご飯 ふくさ焼き 付)そら豆 ぜんまい煮 フルーツ缶(黄桃) 香の物(青しその実漬け) | ご飯 赤魚の西京焼き 付)オクラ さつま芋と昆布の煮物 白菜のゆず醤油和え フルーツ(パイン) | |
| エネルギー | 1592kcal | 1609kcal | 1522kcal | 1553kcal | 1656kcal | 1649kcal | 1525kcal | |
| 蛋白質 | 65g | 58.4g | 63.1g | 65.7g | 63.3g | 68.7g | 63.4g | |
| 脂質 | 45.6g | 48.7g | 36.1g | 30.8g | 48.6g | 41.3g | 29.6g | |
| 炭水化物 | 239.4g | 244g | 247.9g | 263.8g | 246.3g | 259.5g | 262.9g | |
| 食塩相当 | 6.5g | 6.8g | 7.2g | 7.3g | 6.5g | 7.7g | 6.9g | |



| | 22日(月) | | 23日(火) | | 24日(水) | | 25日(木) | | 26日(金) | | 27日(土) | | 28日(日) | | |
|-------|---|--|---|---|--|--|---|--|--|--|---|--|---|---|--|
| 朝 | ご飯 ふんわり寄せの煮物 ほうれん草のお浸し のり佃煮 みそ汁(じゃが芋・かぶ葉) 牛乳 | | ご飯 とりつくね 付)畑菜 長芋とろろ 香の物(赤しその実漬け) みそ汁(玉葱・うずまき麩) 牛乳 | | ご飯 つみれと里芋の煮物 しろなのお浸し ふりかけ(さけ) みそ汁(大根・ワカメ) 牛乳 | | ご飯 卵とし カリフラワーサラダ 香の物(桜だいこん) みそ汁(かぶ・畑菜) 牛乳 | | ご飯 厚揚げの治部煮 チンゲン菜の生姜和え あみえび佃煮 みそ汁(里芋・かぶ葉) 牛乳 | | ご飯 ウインナーとかぶのポトフ ツナとブロッコリーの和え物 ふりかけ(のりたま) みそ汁(豆腐・ねぎ) 牛乳 | | ご飯 厚焼き卵 付)甘酢生姜 かつとしらすのお浸し 金山寺みそ みそ汁(チンゲン菜・油揚げ) 牛乳 | | |
| | 昼 | ご飯 かれいの焼き浸し 付)小松菜・花麩 なすの炒め物 フルーツ(オレンジ) みそ汁(冬瓜・ねぎ) | | ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ フルーツ(パイナップル) 中華スープ(もやし・大根葉) | | ご飯 豚肉ときのこの炒め物 キャベツのサラダ フルーツ(オレンジ) みそ汁(ほうれん草・油揚げ) | |  醤油ラーメン ミートボール ほうれん草の中華和え 桃ゼリー | | ご飯 かにかま入り卵焼き 和風あん) 鶏肉と大根のオイスター煮 季節の果物(メロン) みそ汁(しろな・えのき) | | ご飯 あじの煮付け 付)ほうれん草 れんこん金平 香の物(しば漬け) みそ汁(玉葱・ワカメ) | | ご飯 牛すき煮 じゃが芋のたらこ炒め フルーツ(メロン) 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 キャベツと沢庵の和え物 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 青菜と桜えびの和え物 フルーツ缶(りんご) | | ご飯 牛肉のごま醤油焼き 付)いんげん 白菜と鶏肉の旨煮 フルーツ缶(マンゴー) 昆布豆 | | | ご飯 鶏肉のケチャップ焼き 付)スナップエンドウ ジャーマンポテト フルーツ(メロン) ピクルス | | ご飯 白身魚の香味焼き 付)オクラ・花人参 なすの煮浸し 白菜のポン酢和え 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(オレンジ) | |
| エネルギー | 1585kcal | | エネルギー | 1644kcal | エネルギー | 1664kcal | エネルギー | 1575kcal | エネルギー | 1550kcal | エネルギー | 1612kcal | エネルギー | 1550kcal | |
| 蛋白質 | 65.9g | 蛋白質 | 64.4g | 蛋白質 | 70.3g | 蛋白質 | 63.2g | 蛋白質 | 64.4g | 蛋白質 | 69.5g | 蛋白質 | 69.6g | | |
| 脂質 | 41.9g | 脂質 | 42.8g | 脂質 | 48g | 脂質 | 39.1g | 脂質 | 42.3g | 脂質 | 47.1g | 脂質 | 33.7g | | |
| 炭水化物 | 244.7g | 炭水化物 | 261.2g | 炭水化物 | 248.6g | 炭水化物 | 248.6g | 炭水化物 | 240g | 炭水化物 | 240.2g | 炭水化物 | 252g | | |
| 食塩相当 | 7.3g | 食塩相当 | 7.2g | 食塩相当 | 6.3g | 食塩相当 | 8.9g | 食塩相当 | 6.7g | 食塩相当 | 7.5g | 食塩相当 | 7.8g | | |



| 29日(月) | | 30日(火) | | | | | | | | | | | |
|----------------|-----------------|----------------|----------|-------|------|-------|------|-------|------|-------|------|-------|------|
| 朝 | ご飯 | ご飯 | | | | | | | | | | | |
| | 大根とちくわの煮物 | にしんの梅煮 | | | | | | | | | | | |
| | 白菜の塩昆布和え | カリフラワーのごま醤油和え | | | | | | | | | | | |
| | かつおおかか | たいみそ | | | | | | | | | | | |
| みそ汁(さつま芋・ねぎ) | みそ汁(しろな・玉葱) | | | | | | | | | | | | |
| 牛乳 | 牛乳 | | | | | | | | | | | | |
| 昼 | ご飯 | ポークカレー | | | | | | | | | | | |
| | 白身魚の菜種焼き | コールスローサラダ | | | | | | | | | | | |
| | 付)いんげん | フルーチェ(いちご) | | | | | | | | | | | |
| | 若竹煮 | 香の物(福神漬) | | | | | | | | | | | |
| フルーツ(パイナップル) | | | | | | | | | | | | | |
| みそ汁(小松菜・うずまき麩) | | | | | | | | | | | | | |
| 夕 | ご飯 | ご飯 | | | | | | | | | | | |
| | チーズインハンバーグデミソース | たらのフライ | | | | | | | | | | | |
| | 付)グリル野菜 | ソース) | | | | | | | | | | | |
| | アスパラソテー | 付)スナップエンドウ・トマト | | | | | | | | | | | |
| フルーツ缶(りんご) | ふきの炒め煮 | | | | | | | | | | | | |
| 人参サラダ | 菜の花の酢みそがけ | | | | | | | | | | | | |
| | フルーツ(オレンジ) | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | 1643kcal | エネルギー | 1604kcal | 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 | 58.4g | 蛋白質 | 57.8g | 蛋白質 | g | 蛋白質 | g | 蛋白質 | g | 蛋白質 | g | 蛋白質 | g |
| 脂質 | 47.6g | 脂質 | 41.5g | 脂質 | g | 脂質 | g | 脂質 | g | 脂質 | g | 脂質 | g |
| 炭水化物 | 253.2g | 炭水化物 | 259.1g | 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 |
| 食塩相当 | 7.4g | 食塩相当 | 7.2g | 食塩相当 | g | 食塩相当 | g | 食塩相当 | g | 食塩相当 | g | 食塩相当 | g |

