




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(土)	02日(日)	03日(月)	04日(火)	05日(水)	06日(木)	07日(金)
朝	ご飯 厚揚げの煮物 小松菜のピーナッツ和え しそ昆布 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 ふりかけ(たまご) みそ汁(大根・ワカメ) 牛乳	ご飯 オムレツ 付) ブロッコリー ほうれん草の磯和え 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 畑菜とかまぼこの和え物 ふりかけ(さけ) みそ汁(玉葱・しめじ) 牛乳	ご飯 納豆 白菜の煮浸し のり佃煮 みそ汁(冬瓜・大根葉) 牛乳	ご飯 温泉卵 かぶの煮物 金山寺みそ みそ汁(里芋・ねぎ) 牛乳	ご飯 がんもの煮物 しろなとちくわの和え物 ふりかけ(たまご) 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) ブロッコリー マカロニサラダ フルーツ缶(りんご) コンソメスープ(マッシュルーム・玉葱)	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・油揚げ)	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 マウダのバター醤油焼き 付) そら豆 ほうれん草の錦糸和え 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) ナポリタン ツタとブロッコリーの和え物 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 白身魚の香草焼き 付) スナップエンドウ 冬瓜の洋風煮 オクラのゆず醤油和え フルーツ缶(黄桃)	ご飯 鶏肉の照り焼き 付) いんげん ぜんまい煮 フルーツ(バナナ) 昆布豆	ご飯 干草焼き 和風あん) なすの煮物 キャベツの和え物 フルーツ缶(キウイ)	ご飯 豚肉のポン酢炒め さつま芋と昆布の煮物 フルーツ缶(マンゴー) あみえび佃煮	ご飯 たらの粕漬焼き 付) オクラ かぼちゃの煮物 大根の和風和え フルーツ缶(りんご)	ご飯 鶏肉の漬け焼き 付) チンゲン菜 ふきとさつま揚げの含め煮 フルーツ缶(キウイ) わかめ佃煮
	I補給 - 1589kcal 蛋白質 68.3g 脂質 39.5g 炭水化物 251g 食塩相当 7.7g	I補給 - 1616kcal 蛋白質 55.7g 脂質 45.1g 炭水化物 257.8g 食塩相当 7.5g	I補給 - 1556kcal 蛋白質 67.2g 脂質 30.8g 炭水化物 266g 食塩相当 7.4g	I補給 - 1598kcal 蛋白質 71.2g 脂質 44.2g 炭水化物 245.6g 食塩相当 7.6g	I補給 - 1573kcal 蛋白質 68.2g 脂質 33.9g 炭水化物 257.9g 食塩相当 6.2g	I補給 - 1535kcal 蛋白質 62.9g 脂質 33.9g 炭水化物 255.6g 食塩相当 6.5g	I補給 - 1645kcal 蛋白質 64.5g 脂質 44.6g 炭水化物 258.3g 食塩相当 8.1g

	08日(土)	09日(日)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)
朝	ご飯 炒り豆腐 二色浸し たいみそ みそ汁(玉葱・大根葉) 牛乳	ご飯 厚焼き卵 付)甘酢生姜 チンゲン菜のお浸し ふりかけ(さけ) みそ汁(冬瓜・しめじ) 牛乳	ご飯 豆腐のそぼろ煮 ほうれん草のごま醤油和え のり佃煮 みそ汁(かぶ・かぶ葉) 牛乳	ご飯 チンゲン菜とパプリカのソテー カリフラワーの香味和え ふりかけ(たらこ) みそ汁(もやし・貝割) 牛乳	ご飯 さつま揚げの炒め煮 小松菜のおかか和え 金山寺みそ 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 ふりかけ(しそ) みそ汁(畑菜・しめじ) 牛乳	ご飯 しらすの卵とじ ほうれん草のわさび和え うめびしお みそ汁(豆腐・ワカメ) 牛乳
昼	◆松花堂弁当◆ たけのご飯 さわらの木の芽焼き 付)なます 卵豆腐のくずあんかけ フルーツ(オレンジ) とろろ茶そば	ご飯 さばの煮付け 付)オクラ・花人参 菜の花の酢みそがけ フルーツ(バナナ) 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(春雨・ワカメ)	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	ホタテのピラフ 洋風卵焼き コールスローサラダ ゼリー コンソメスープ (ほうれん草・えのき)	ご飯 黄金かれいのおろし煮 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・椎茸)	ご飯 チキンカツ 付)キャベツ・トマト ソース) 冬瓜の煮物 フルーツ缶(みかん) 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(マンゴー) 香の物(赤しその実漬)	ご飯 鶏肉のチーズソース 付)ブロッコリー じゃが芋のカレー炒め フルーツ缶(白桃) 人参サラダ	ご飯 あじの七味焼き 付)小松菜 炒り鶏 フルーツ缶(キウイ) 香の物(つぼ漬)	ご飯 肉豆腐 ビーフン炒め 温泉卵 フルーツ缶(黄桃)	ご飯 ますの生姜醤油焼き 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)しろな イカと里芋の煮物 フルーツ缶(キウイ) カリフラワーサラダ	ご飯 牛肉の香味焼き 付)そら豆 肉じゃが かつおとえのきのホリ酢和え フルーツ(パイン)
	1650kcal	1596kcal	1643kcal	1714kcal	1570kcal	1595kcal	1641kcal
I補給 -	1650kcal	1596kcal	1643kcal	1714kcal	1570kcal	1595kcal	1641kcal
蛋白質	61.8g	66.4g	74.9g	71.5g	65.9g	68.7g	65.2g
脂質	42.6g	41.6g	39.3g	50.7g	39.3g	39.3g	42.5g
炭水化物	263.6g	253.5g	258.8g	253.6g	252.2g	252.4g	264g
食塩相当	8.9g	7.4g	7.2g	9.2g	8.5g	7.5g	7.3g

	15日(土)	16日(日)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)						
朝	ご飯 里芋のそぼろ煮 畑菜の磯和え たいみそ みそ汁(もやし・かぶ葉) 牛乳	ご飯 ウインナーソテー カリフラワーの和風和え ふりかけ(かつお) みそ汁(さつまいも・ねぎ) 牛乳	ご飯 がんもの煮物 二色和え のり佃煮 みそ汁(冬瓜・かぶ葉) 牛乳	ご飯 さつまいも揚げとじゃが芋の炒め 大根のサラダ ふりかけ(さけ) みそ汁(小松菜・えのき) 牛乳	ご飯 和風スクランブルエッグ 白菜のおかか和え しそ昆布 みそ汁(里芋・かぶ葉) 牛乳	ご飯 鮭の塩焼き 付)大根おろし 畑菜のなめたけ和え ふりかけ(たらこ) みそ汁(冬瓜・大根葉) 牛乳	ご飯 納豆 しろなとちくわの煮浸し たいみそ 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 フルーツ缶(キウイ) みそ汁(小松菜・油揚げ)	春のたまご丼 ほうれん草のピーナッツ和え フルーツ(オレンジ) お吸物(しめじ・大根葉)	ご飯 いわしの煮付け 付)ほうれん草 筑前煮 フルーツ(バナナ) みそ汁(玉葱・ワカメ)	ご飯 豆腐ハンバーグ テリヤキソース) 付)人参グラッセ・パスタ 菜の花の辛子和え フルーツ缶(白桃) みそ汁(かぶ・ねぎ)	ご飯 ほっけの塩麹焼き 付)しろな ひじきの煮物 フルーツ缶(ミックス) みそ汁(玉葱・椎茸)	きつねそば かに焼売 ブロッコリーのごまドレッシング和え ゼリー 	ご飯 鶏肉の梅肉焼き 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(しめじ・貝割)						
夕	ご飯 白身魚のマスタード焼き 付)いんげん 高野豆腐の含め煮 フルーツ缶(マンゴー) 浅漬け(白菜)	ご飯 さわらの漬け焼き 付)スナップエンドウ 筍と鶏肉の煮物 フルーツ缶(黄桃) 香の物(桜だいこん)	ご飯 鶏肉のごまみそ焼き 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(キウイ) あみえび佃煮	ご飯 チキンのカレーグリル 付)いんげん 野菜とハムのトマト煮 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(パイナップル) 香の物(青しその実漬)	ご飯 赤魚の西京焼き 付)オクラ さつまいもと昆布の煮物 白菜のゆず醤油和え フルーツ缶(キウイ)						
I補給 -	1651kcal	I補給 -	1590kcal	I補給 -	1631kcal	I補給 -	1634kcal	I補給 -	1546kcal	I補給 -	1621kcal	I補給 -	1563kcal
蛋白質	69.6g	蛋白質	60g	蛋白質	69.9g	蛋白質	63.4g	蛋白質	61.7g	蛋白質	68.2g	蛋白質	65.1g
脂質	45.7g	脂質	46.8g	脂質	37.4g	脂質	35.5g	脂質	37.4g	脂質	38.4g	脂質	28.8g
炭水化物	253.7g	炭水化物	247.2g	炭水化物	264.8g	炭水化物	277.3g	炭水化物	251.6g	炭水化物	261.9g	炭水化物	272.9g
食塩相当	6.4g	食塩相当	7.2g	食塩相当	8.1g	食塩相当	7.1g	食塩相当	7g	食塩相当	8.1g	食塩相当	7g

		22日(土)	23日(日)	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)						
朝		ご飯 肉詰めいなりの煮物 ほうれん草のお浸し ふりかけ(たまご) みそ汁(じゃが芋・かぶ葉) 牛乳	ご飯 和風ミートボール 付) 畑菜 長芋とろろ うめびしお みそ汁(玉葱・うずまき麩) 牛乳	ご飯 つみれと里芋の煮物 しろなのごま和え ふりかけ(かつお) みそ汁(大根・ワカメ) 牛乳	ご飯 卵とじ カリフラワーサラダ 金山寺みそ みそ汁(冬瓜・畑菜) 牛乳	ご飯 厚揚げの治部煮 チゲン菜とちくわの和え物 ふりかけ(しそ) みそ汁(里芋・かぶ葉) 牛乳	ご飯 ウインナーとかぶのポトフ ブロッコリーの和風和え たいみそ みそ汁(豆腐・ねぎ) 牛乳	ご飯 厚焼き卵 付) 甘酢生姜 オクラとえのきの和え物 ふりかけ(さけ) みそ汁(チゲン菜・油揚げ) 牛乳						
	昼		ご飯 かれいの焼き浸し 付) 小松菜 なすの炒め物 フルーツ(オレンジ) みそ汁(大根・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 フルーツ缶(キウイ) みそ汁 (ほうれん草・油揚げ)	ご飯 さばの味噌煮 付) 長葱 肉じゃが フルーツ缶(ミックス) お吸物 (うずまき麩・大根葉)	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 フルーツ(バナナ) みそ汁(しろな・えのき)	ご飯 あじの生姜煮 付) ほうれん草 れんこん金平 香の物(桜だいこん) みそ汁(玉葱・ワカメ)	ご飯 牛すき煮 じゃが芋のたらこ炒め フルーツ缶(キウイ) みそ汁(もやし・かぶ葉)					
		夕		ご飯 豚肉の玉葱ソース炒め ふきのおかか煮 キャベツと沢庵の和え物 フルーツ缶(マンゴー)	ご飯 メバルの煮付け 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 マトウダイの照り焼き 付) いんげん 白菜と鶏肉の旨煮 フルーツ(オレンジ) 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 豚肉の香味焼き 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 えび焼売 小松菜としめじの和え物 フルーツ(オレンジ)	ご飯 豚肉の塩麴焼き 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)				
I補給 -			1581kcal	I補給 -	1635kcal	I補給 -	1618kcal	I補給 -	1620kcal	I補給 -	1657kcal	I補給 -	1636kcal	I補給 -
蛋白質	66.8g		蛋白質	67g	蛋白質	69.7g	蛋白質	65.1g	蛋白質	65.1g	蛋白質	67.7g	蛋白質	70.5g
脂質	40.2g	脂質	37.8g	脂質	39.7g	脂質	41.8g	脂質	48.1g	脂質	46.9g	脂質	42.9g	
炭水化物	247.7g	炭水化物	267.7g	炭水化物	256.3g	炭水化物	258.8g	炭水化物	251.7g	炭水化物	251.3g	炭水化物	263g	
食塩相当	7.3g	食塩相当	7.2g	食塩相当	6.5g	食塩相当	6.6g	食塩相当	6.9g	食塩相当	7.8g	食塩相当	7.6g	

	29日(土)	30日(日)
朝	ご飯 大根とちくわの煮物 白菜の塩昆布和え うめびしお みそ汁(しめじ・ねぎ) 牛乳	ご飯 炒り豆腐 かりわーのごま醤油和え ふりかけ(たまご) みそ汁(ほうれん草・玉葱) 牛乳
昼	ご飯 白身魚の菜種焼き 付) いんげん 若竹煮 フルーツ(オレンジ) みそ汁(畑菜・うずまき麩)	ポークカレー コールスローサラダ フルーチェ(いちご) 香の物(福神漬)
夕	ご飯 チーズインハンバーグ 付) ブロッコリー アスパラソテー フルーツ缶(りんご) 人参サラダ	ご飯 たらのフライ ソース) 付) ストップ イトウ トマト ふきの煮物 菜の花の酢みそがけ フルーツ(パイン)
	エネルギー - 1582kcal 蛋白質 57.9g 脂質 44.6g 炭水化物 248.4g 食塩相当 7.6g	エネルギー - 1636kcal 蛋白質 59.4g 脂質 42.1g 炭水化物 266g 食塩相当 7.5g