４　月　の　献　立

	1（土）
朝食	パン フルーツ 牛乳 マカロニソテー
昼食	ご飯 ミンチカツ もやしの海苔和え 味噌汁 漬物
間食	柚子饅頭
夕食	ご飯 鰺のネギ味噌焼き ひじき煮 漬物 フルーツ

	2（日）	3（月）	4（火）	5（水）	6（木）	7（金）	8（土）
朝食	ご飯 味噌汁 かつおふりかけ 小松菜としめじの煮浸し	パン フルーツ 牛乳 フレンチサラダ	ご飯 味噌汁 梅びしお 里芋の田舎煮	パン フルーツ コーヒー牛乳 キャベツとハムのソテー	わかめ御飯 味噌汁 卵とじ	パン フルーツ 牛乳 アスパラとハムのサラダ	ご飯 味噌汁 鮭ふりかけ ピーマンの金平
昼食	ご飯 牛肉の甘辛煮 白菜の胡麻醤油マヨ 漬物 フルーツ	チキンカレー 大根サラダ 漬物 フルーツ	ご飯 お好み焼き アスパラの味噌和え 漬物 フルーツ	ご飯 スパニッシュオムレツ 胡瓜とカニかまのサラダ 味噌汁 漬物	ご飯 牛肉のオイスター炒め 茄子の和え物 味噌汁 漬物	おかか御飯 野菜たっぷりあんかけうどん 大豆サラダ フルーツ	散らし寿司 菜の花の胡麻和え 若竹煮 花麩の清汁
間食	レモンケーキ 牛乳	桜饅頭	苺ロールケーキ 牛乳	やわらか羊羹	バームロール 牛乳	抹茶ドームケーキ	林檎タルト 牛乳
夕食	ご飯 回鍋肉 胡瓜と茗荷の和え物 漬物 フルーツ	ご飯 鰆の香味焼き オクラのポン酢和え 豆腐の清汁 漬物	ご飯 豚肉の山椒焼き 金平ごぼう 漬物 フルーツ	ご飯 鯖の煮付け ほうれん草のゆかり和え 漬物 フルーツ	ご飯 鶏肉の照り焼き 大根のくず煮 漬物 フルーツ	ご飯 鱈のマスタードソース オクラの塩昆布和え 味噌汁 瀬戸風味ふりかけ	ご飯 牛肉の柳川煮 白菜のツナ和え 漬物 フルーツ

	9（日）	10（月）	11（火）	12（水）	13（木）	14（金）	15（土）
朝食	パン フルーツ 牛乳 きのこのソテー	ご飯 味噌汁 たらこふりかけ 白菜の旨煮	パン フルーツ コーヒー牛乳 もやしソテー	ご飯 味噌汁 あまのり佃煮 小松菜の和え物	パン フルーツ 牛乳 牛蒡サラダ	ご飯 味噌汁 野菜ふりかけ 茄子とハムの炒め物	パン フルーツ 牛乳 シーザーサラダ
昼食	ご飯 ほっけの西京焼き キャベツの梅和え 漬物 フルーツ	ご飯 天ぷら盛り合わせ いんげんの和え物 手毬麩の清汁 漬物　季節の天ぷら	ご飯 赤魚の生姜焼き ブロッコリーのサラダ 味噌汁 漬物	ご飯 タンドリーチキン レタスの塩だれ和え コンソメスープ チョコレート	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き アスパラの辛子和え 漬物 フルーツ	ご飯 牛肉のすき煮 菜の花の煮浸し 漬物 フルーツ	ご飯 八宝菜 いんげんの生姜醤油和え 味噌汁 漬物
間食	田舎饅頭	ドーナツ 牛乳	よもぎ饅頭	マロンクリームワッフル 牛乳	マスカットゼリー	クッキー 牛乳	黒糖饅頭
夕食	ご飯 チキンロール ほうれん草のお浸し 味噌汁 漬物	ご飯 擬製豆腐 人参しりしり 漬物 フルーツ	ご飯 ミートローフ キャベツの和え物 漬物 フルーツ	ご飯 牛肉のピリ辛炒め 白菜のお浸し 漬物 フルーツ	ご飯 豚肉と玉子の炒め物 もずく酢 えのきの清汁 漬物	ご飯 カレイのオニオンソース 炒り豆腐 漬物 フルーツ	ご飯 ミートボールのクリーム煮 小松菜のお浸し 漬物 フルーツ

４　月　の　献　立

	16（日）	17（月）	18（火）	19（水）	20（木）	21（金）	22（土）
朝食	ご飯 味噌汁 たまごふりかけ もやしの炒め物	パン フルーツ 牛乳 ポテトサラダ	菜御飯 味噌汁 ピーマンの炒め煮	パン フルーツ コーヒー牛乳 大豆のトマト煮	ご飯 味噌汁 柚子味噌 キャベツのソテー	パン フルーツ 牛乳 人参のピーナッツ和え	ご飯 味噌汁 瀬戸風味ふりかけ 茄子と薩摩揚げの炒め煮
昼食	ご飯 鰆の照り焼き 五目豆 漬物 フルーツ	ご飯 ハンバーグ 菜の花と山菜の和え物 味噌汁 漬物	ご飯 鶏肉のおろしポン酢かけ 筍のおかか煮 漬物 ラムネ	ご飯 海老フライ オクラの和え物 味噌汁 たらこふりかけ	天津飯 ピーマンと笹身のゆかり和え 中華スープ フルーツ	ご飯 肉団子の甘酢あん 春雨サラダ 漬物 フルーツ	あさりの炊き込みご飯 牛肉の柚庵焼き 大豆とひじきのサラダ 味噌汁　季節のご飯
間食	クレープ 牛乳	紅葉饅頭	たまごボーロ 牛乳	博多とおりもんご当地おやつ	エクレア 牛乳	チヂミ	チョコレートムース 牛乳
とと	ご飯 豆腐の和風あんかけ アスパラとツナの炒め物 漬物 フルーツ	ご飯 鯖の味噌焼き 海藻サラダ 漬物 フルーツ	ご飯 牛肉の胡麻風味炒め 茄子の山葵和え 味噌汁 漬物	ご飯 ほっけの七味焼き ほうれん草のマヨ和え 漬物 フルーツ	ご飯 豚肉と茄子の味噌炒め じゃがいもと蕗の煮物 漬物 フルーツ	ご飯 鱈のチーズ焼き アスパラサラダ 手毬麩の清汁 漬物	ご飯 蒸し鶏のネギだれ 白菜のじゃこ和え 漬物 フルーツ

	23（日）	24（月）	25（火）	26（水）	27（木）	28（金）	29（土）
朝食	パン フルーツ 牛乳 野菜コンソメ煮	ご飯 味噌汁 鮭ふりかけ いんげんのオイスター炒め	パン フルーツ 牛乳 カリフラワーのサラダ	ご飯 味噌汁 かつお味噌バター きのこの醤油炒め	パン フルーツ コーヒー牛乳 グリーンサラダ	ご飯 味噌汁 たらこふりかけ 厚揚げの煮物	パン フルーツ 牛乳 白菜のトマト煮
昼食	ご飯 豚肉の中華炒め しろ菜のおろし和え 豆腐の清汁 漬物	ご飯 チキン南蛮 筍の白和え 味噌汁 チョコレート	ご飯 五目卵焼き ピーマンともやしのナムル 味噌汁 漬物	野沢菜ご飯 野菜らーめん ほうれん草の塩昆布和え フルーツ	ご飯 牛肉のプルコギ風 春キャベツの胡麻和え かきたま汁 漬物	海老カツカレー トマトサラダ 漬物 フルーツ　トッピングカレー	ご飯 カレイの醤油バター焼き 茄子の香味和え 茶碗蒸し 漬物
間食	どら焼き	バームクーヘン 牛乳	栗饅頭	プリン 牛乳	チョコカステラ	チョコマフィン 牛乳	やわらかおかき
夕食	ご飯 海老のクリームシチュー 切干大根の炒め煮 漬物 フルーツ	ご飯 赤魚のみぞれ煮 キャベツの煮浸し 漬物 フルーツ	ご飯 牛肉の甘辛炒め 豆腐の味噌かけ 漬物 フルーツ	ご飯 鮭のマヨネーズ焼き いんげんの辛子和え 花麩の清汁 漬物	ご飯 鶏肉の柔らか煮 胡瓜としらすの和え物 漬物 フルーツ	ご飯 豚肉のネギ塩炒め 筍の味噌煮 漬物　ご当地メニュー富山県 フルーツ	ご飯 豆腐ハンバーグ キャベツの磯和え 味噌汁 漬物

	30（日）
朝食	ご飯 味噌汁 野菜ふりかけ アスパラと竹輪の甘辛炒め
昼食	ご飯 チキンピカタ 小松菜のゆかり和え 味噌汁 漬物
間食	ブッセ 牛乳
夕食	ご飯 鰆の胡麻味噌焼き 蓮根の梅マヨ和え 漬物 フルーツ

１日当りの成分（１ヶ月平均）
エネルギー　1616kcal
たん白質　58.6ｇ
脂　質　46.7ｇ
塩　分　6.4ｇ