



		1 (火)	2 (水)	3 (木)	4 (金)	5 (土)	
1日当りの成分 (1ヶ月平均) エネルギー 1544kcal たん白質 58.5g 脂 質 44.0g 塩 分 6.3g		ご飯 味噌汁 ふりかけ 金平ごぼう	パン フルーツ 牛乳 もやしソテー	ご飯 味噌汁 ふりかけ 白菜の煮物	パン フルーツ コーヒー牛乳 茄子とウィンナーの炒め物	ご飯 味噌汁 ふりかけ 肉団子の旨煮	朝食
		ご飯 豚肉のカレー炒め 茄子の胡麻醤油和え 漬物 フルーツ	天津飯 キャベツの酢の物 中華スープ フルーツ 	ご飯 牛肉と里芋の煮物 大根と水菜のサラダ 味噌汁 漬物	ご飯 お好み焼き  アスパラとツナの和え物 わかめの清汁 漬物	散らし寿司 きのこの炒め物 菜の花の胡麻和え 赤だし	昼食
		マドレーヌ 牛乳	どら焼き	カントリーマアム 牛乳	白こしあん饅頭	ココアワッフル 牛乳	間食
		ご飯 牛肉の柚庵焼き ぜんまいのナムル 味噌汁 漬物	ご飯 ほっけの葱みそ焼き アスパラの辛子和え 手越麴の清汁 漬物	ご飯 鯖の照り焼き ひじきの煮物 人参サラダ 漬物	ご飯 鶏肉のニラだれかけ 胡瓜の和え物 味噌汁 漬物	ご飯 鯖の甘酢あんかけ キャベツのソテー いんげんの柚子和え 漬物	夕食
6 (日)	7 (月)	8 (火)	9 (水)	10 (木)	11 (金)	12 (土)	
朝食 パン フルーツ 牛乳 カリフラワーのサラダ	ご飯 味噌汁 梅びしお 厚揚げと青梗菜の煮物	パン フルーツ コーヒー牛乳 ポテトのスープ煮	菜飯 味噌汁 出し巻き卵	パン フルーツ 牛乳 きのこのソテー	ご飯 味噌汁 ふりかけ 大根の金平	パン フルーツ 牛乳 ほうれん草のサラダ	朝食
昼食 ご飯 鶏肉の照り焼き 胡瓜の和え物 はんぺんの清汁 漬物	春野菜カレー キャベツとかにかまのきつばり和え 漬物 トッピングカ フルーツ	ご飯 鶏肉のコンマヨ焼き 大豆サラダ 味噌汁 漬物	ご飯 牛肉のトマト煮 はりはり漬け 味噌汁 チョコレート	ご飯 豚肉と南瓜の煮物 アスパラの和え物 味噌汁 漬物	五目うどん 小松菜の煮浸し 白菜の大葉和え	ご飯 鶏肉のクリームソースかけ 筍のおかか和え かき玉汁 漬物	昼食
間食 抹茶饅頭	バームロール 牛乳	鯛饅頭	エクレア 牛乳	桜カステラ	マフィン 牛乳	みたらし団子	間食
夕食 ご飯 千草焼き 白菜の中華煮 大根のおかか和え 漬物	ご飯 赤魚の生姜煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁 漬物	ご飯 豚肉の山椒焼き 水菜と湯葉の和え物 味噌汁 漬物	ご飯 鯖の煮付け もやしの胡麻和え 小松菜のナムル 漬物	ご飯 蒸し鶏の胡麻みそかけ ひじきサラダ わかめの清汁 漬物	ご飯 牛肉の中華炒め 長芋の塩昆布和え 茄子のお浸し ふりかけ	ご飯 鯖の梅だれ焼き 胡瓜とハムのサラダ カリフラワーの甘酢和え 漬物	夕食

4 月 の 献 立

13 (日)	14 (月)	15 (火)	16 (水)	17 (木)	18 (金)	19 (土)	
朝食 ご飯 味噌汁 あまのり佃煮 白菜の煮物	パン フルーツ コーヒー牛乳 アスパラのサラダ	ご飯 味噌汁 ふりかけ ビーマンの炒め煮	パン フルーツ 牛乳 薩摩芋サラダ	ご飯 味噌汁 ふりかけ 厚揚げの炒め煮	パン フルーツ 牛乳 野菜のスープ煮	ご飯 味噌汁 ふりかけ 竹輪ともやしの炒め物	朝食
昼食 ご飯 鮭の利休焼き もやしの山葵和え 味噌汁 漬物	ご飯 ハンバーグ ほうれん草と竹輪の和え物 コンソメスープ ふりかけ	あさりとう筍のぼら寿司 切干大根の煮物 キャベツの胡麻和え 花麴の清汁 季節のぼら寿司	ご飯 カレイの醤油バター焼き いんげんの磯和え 漬物 フルーツ  3F 春爛漫弁当	ご飯 鶏肉のレモン醤油焼き 茄子と貝割れの和え物 味噌汁 チョコレート  4F 春うらら弁当	山菜ごはん ほっけの西京焼き 菜の花の辛子和え はんぺんの清汁  2F 春陽弁当	ご飯 エビフライの玉子とじ 筍のおかか和え 漬物 フルーツ	昼食
間食 リングドーナツ 牛乳	やわらかおかき	クッキー 牛乳	やわらか芋ようかん	いちごクレープ 牛乳	黒糖饅頭	パンケーキ 牛乳	間食
夕食 ご飯 牛肉のフルコギ風 春雨の酢の物 大根の和え物 漬物	ご飯 豚肉の七味焼き レタスの塩だれ和え 味噌汁 漬物	ご飯 鶏肉のもろみ焼き 五目豆 小松菜の辛子和え 漬物	ご飯 揚げ出し豆腐 もずく酢 アスパラのおかかマヨ和え 漬物	ご飯 豚肉と玉子の炒め物 里芋の煮物 しろ菜のお浸し 漬物	ご飯 牛肉ときのこのバター醤油炒め 白菜の山葵和え 味噌汁 漬物	ご飯 鶏肉と大根の煮物 牛蒡サラダ 牛マンとじゃこの和え物 ふりかけ	夕食
20 (日)	21 (月)	22 (火)	23 (水)	24 (木)	25 (金)	26 (土)	
朝食 パン フルーツ 牛乳 アスパラとウィンナーのソテー	ご飯 味噌汁 柚子みそ 大豆煮	パン フルーツ 牛乳 キャベツとハムのサラダ	ご飯 味噌汁 ふりかけ わかめとひじきの海鮮ステーキ	パン フルーツ 牛乳 もやしのソテー	ゆかりご飯 味噌汁 ほうれん草のおかか和え	パン フルーツ コーヒー牛乳 ブロッコリーのサラダ	朝食
昼食 ご飯 ボークチャップ ほうれん草の錦糸和え 味噌汁 漬物	ご飯 鮭の焼き浸し 岩竹煮 漬物 フルーツ	ご飯 エビマカロニグラタン 小松菜の和え物 コンソメスープ ふりかけ 	ご飯 チキンカレー レタスのサラダ 漬物 フルーツ	ご飯 天ぷら盛り合わせ 白菜のお浸し 季節の天ぷ 花麴の清汁 漬物 ご当地おやつ京都府	ご飯 豚肉の柚庵焼き 茄子のボン酢和え 茶碗蒸し チョコレート	ご飯 鯖の磯部揚げ 連根の金平 漬物 フルーツ	昼食
間食 さつまいも饅頭	とと焼き 牛乳	チョコレートムース	たまごボーロ 牛乳	誠まんじゅう	りんごのタルト 牛乳	雪の宿	間食
夕食 ご飯 鯖の胡麻みそ焼き 春雨サラダ えのきの清汁 漬物	ご飯 水餃子のスープ煮 じゃが芋の煮物 いんげんの生姜醤油和え 漬物	ご飯 擬製豆腐 茄子の甘辛炒め オクラの和え物 漬物	ご飯 肉団子の甘酢あん 菜の花のお浸し 味噌汁 漬物	ご飯 鯖の葱みそ焼き 連根のマヨネーズ和え 胡瓜のナムル 漬物	ご飯 牛肉の甘辛炒め 筍の味噌煮  人参サラダ ふりかけ	ご飯 鶏肉の梅焼き ジャーマンポテト 水菜サラダ 漬物	夕食
27 (日)	28 (月)	29 (火)	30 (水)				
朝食 ご飯 味噌汁 ふりかけ 白菜の煮物	パン フルーツ 牛乳 アスパラサラダ	ご飯 味噌汁 あまのり佃煮 じゃが芋の煮物	パン フルーツ コーヒー牛乳 青梗菜のソテー				
昼食 ご飯 牛肉の焼肉グレ炒め 小松菜のお浸し 味噌汁 漬物	焼きそば 胡瓜の和え物 味噌汁  フルーツ	ご飯 赤魚の煮付け 白菜のサラダ 味噌汁 金時豆甘煮	ご飯 豚肉の中華炒め 菜の花の胡麻和え 漬物 フルーツ				
間食 プチシュークリーム 牛乳	杏仁豆腐	ココアロールケーキ 牛乳	チヂミ				
夕食 ご飯 肉味噌豆腐 いんげんのピーナッツ和え こんにゃくのピリ辛和え ふりかけ	ご飯 鯖のチーズ焼き ほうれん草のお浸し 手越麴の清汁 漬物	ご飯 鶏肉の山椒焼き 炒り豆腐 海藻サラダ 漬物	ご飯 海老のクリームシチュー キャベツとさきみのゆかり和え アスパラの山葵和え 漬物				