

4月の献立

	1 (水)	2 (木)	3 (金)	4 (土)				
	パン 豆腐ハンバーグ コーンスープ ジョア	ご飯 ふりかけ 銀鮭の塩焼き 味噌汁 バナナヨーグルト	パン オムレツ ポタージュ ジョア	ご飯 ふりかけ 鶏の塩麹焼き 味噌汁 ヨーグルト	朝食			
	ご飯 松風焼き 茄子と南瓜の天ぷら けんちん汁 カスタードフルーチェ	ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ わかめスープ フルーツ	ご飯 鯖の塩焼き 茄子のしぎ焼き 五品目の清汁 ヨーグルト	ご飯 コロッケ 温泉卵 塩豚汁 フルーツ	昼食			
	やわらかおかき	苺蒸しパンケーキ	カスタードケーキ	チョコパイ	間食			
	ご飯 親子煮 いんげんの胡麻和え 味噌汁	ご飯 鱈のみりん焼き 大根なます 豚汁	ご飯 鶏肉の梅しそ焼き 青梗菜の和え物 味噌汁	ご飯 牛肉のしぐれ煮 冷奴 味噌汁	夕食			
5 (日)	6 (月)	7 (火)	8 (水)	9 (木)	10 (金)	11 (土)		
朝食	パン 鯖の味噌バター焼き コーンスープ ヨーグルト	パン 野菜入りスクランブルエッグ ポタージュ バナナヨーグルト	梅しそ粥 豆腐ハンバーグ ジョア	パン 鶏肉の焦がし醤油 コーンスープ ヨーグルト	ご飯 ふりかけ ぶりの照り焼き 豚汁 バナナヨーグルト	パン オムレツ ポタージュ ジョア	朝食	
昼食	ご飯 ミートローフ ナポリタン クリームスープ フルーツ	ご飯 カレーうどん ひじきの白和え ヨーグルト	ゆかりご飯 揚げ出し豆腐 二色胡麻和え のつべい汁 苺フルーチェ	筍ご飯 サーモンの菜種焼き 冬瓜とがんもの煮物 のつべい汁 桜ゼリー	ご飯 トマトクリームキッシュ コロッケ 南瓜スープ ビタミンゼリー	ご飯 回鍋肉 海鮮焼売 酸辣湯スープ フルーツ	ご飯 鯖のみぞれあん マカロニサラダ 塩豚汁 ヨーグルト	昼食
間食	人形焼き	抹茶パンケーキ	チョコドームケーキ	どら焼き	白い風船	黒糖蒸しパン	カスタードケーキ	間食
夕食	ご飯 ぶりの照焼き 茄子の梅肉和え 味噌汁	ご飯 鯖の塩麹焼き 卵サラダ 豚汁	ご飯 八宝菜 オクラの和え物 鶏スープ	ご飯 牛肉炒め ブロッコリーの胡麻和え 味噌汁	ご飯 赤魚の味噌煮 茄子のおかか和え 味噌汁	ご飯 ほっけの味噌焼き 冷奴 味噌汁	ご飯 麻婆茄子 いんげんの胡麻和え 味噌汁	夕食
12 (日)	13 (月)	14 (火)	15 (水)	16 (木)	17 (金)	18 (土)		
朝食	ご飯 柚子みそ 銀鮭の塩焼き 味噌汁 ヨーグルト	パン つくねといんげんのソテー ポタージュ ヨーグルト	ご飯 ふりかけ 銀ひらすの醤油麹焼き 味噌汁 ヨーグルト	パン 紅鮭のタルタル焼き ポタージュ ジョア	ご飯 鯛味噌 だし巻き卵 味噌汁 バナナヨーグルト	パン 照焼きチキン ポタージュ ヨーグルト	ご飯 ふりかけ 野菜入りスクランブルエッグ コーンスープ ジョア	朝食
昼食	ご飯 牛皿 大学芋 ワンタンスープ フルーツ	ご飯 鯖の梅照焼き 青梗菜のソテー 塩ちゃんこスープ りんごゼリー	ご飯 バラ焼き ~旅するランチ 青森~ りんごと薩摩芋のサラダ 野菜を食べる卵スープ グレープゼリー	ビーフカレー コールスローサラダ フルーツ ヤクルト	ご飯 厚揚げと海鮮五目炒め 菜の花とあさりの酢味噌和え 五品目の清汁 フルーツ	デミオムライス ホタテと蕪のサラダ コンソメスープ カスタードフルーチェ	ご飯 メンチカツ 胡瓜とわかめの和え物 けんちん汁 ヨーグルト	昼食
間食	きなこプリン	バナナクレープ	せんべい	酒饅頭	スイートポテト	カステラ饅頭	カスタードどら焼き	間食
夕食	ご飯 メバルの煮付 ツナとブロッコリーのサラダ 味噌汁	ご飯 青椒肉絲 卵豆腐 味噌汁	ご飯 鯖の味噌煮 五目豆 味噌汁	ご飯 鶏肉のクリーム煮 青梗菜の和え物 グレープゼリー	ご飯 メバルの中華蒸し 胡麻豆腐 豚汁	ご飯 豚の角煮 カリフラワーの梅肉和え こくうま鶏スープ	ご飯 鯖の西京焼き 冷奴 味噌汁	夕食

4月の献立

	19 (日)	20 (月)	21 (火)	22 (水)	23 (木)	24 (金)	25 (土)				
朝食	パン 豆腐ハンバーグ ポタージュ ジョア	ご飯 ふりかけ だし巻き卵 味噌汁 バナナヨーグルト	パン 鶏つくね コーンスープ ヨーグルト	梅しそ粥 和風豆腐ハンバーグ ジョア	パン メヌケのバター醤油焼き コーンスープ ジョア	ご飯 のり佃煮 銀鮭の塩焼き 味噌汁 ヨーグルト	パン オムレツ コーンスープ ジョア	朝食			
昼食	ご飯 チャーシュー丼~温玉のせ~ 人参サラダ つみれ汁 フルーツ	ご飯 黄金カレーの煮付 じゃが芋の金平 塩豚汁 ビタミンゼリー	ご飯 肉豆腐 もやしとわかめの酢味噌和え 塩ちゃんこスープ フルーツ	天津飯 肉焼売 グリーンサラダ 春雨スープ	ご飯 和風ハンバーグ ラトトウイユ 南瓜スープ ヨーグルト	ご飯 瓦そば仕立て チキンチキンごぼう 苺フルーチェ ~旅するランチ 山口~	ご飯 チキン南蛮 豆サラダ 野菜たっぷりスープ キウイゼリー	昼食			
間食	抹茶水ようかん	ミニたい焼き	サラダせんべい	バウムクーヘン	マドレーヌ	吹雪饅頭	きなこ黒蜜パンケーキ	間食			
夕食	ご飯 銀ひらすの煮付 菜の花の和え物 味噌汁	ご飯 ビーマンの肉詰め ツナとブロッコリーのサラダ 味噌汁	ご飯 鯖のムニエル ほうれん草の和え物 味噌汁	ご飯 鶏肉の炙り味噌焼き 冷奴 味噌汁	ご飯 赤魚の味噌焼き 卵豆腐 豚汁	ご飯 豚肉の生姜焼き オクラの和え物 味噌汁	ご飯 メバルの中華蒸し カリフラワーの梅肉和え こくうま鶏スープ	夕食			
26 (日)	27 (月)	28 (火)	29 (水)	30 (木)							
朝食	ご飯 ふりかけ 赤魚の味噌煮 豚汁 バナナヨーグルト	パン 銀ひらすのバター醤油焼き コーンスープ プレーンヨーグルト	ご飯 柚子みそ だし巻き卵 味噌汁 ジョア	パン 鶏つくね コーンスープ ジョア	ご飯 ふりかけ 豆腐ハンバーグ ポタージュ ジョア	1日当りの成分 (1ヶ月平均) エネルギー 1623kcal たん白質 64.3g 脂質 50.6g 塩分 7.0g					
昼食	ゆかりご飯 鱈フライと海老カツ 温泉卵 クリームスープ フルーツ	ご飯 豚肉の旨塩炒め がんもの煮物 つみれ汁 フルーツ	ご飯 白身魚の胡麻味噌焼き 茄子のおろしポン酢 塩豚汁 カスタードフルーチェ	ご飯 豚肉の漬け焼き オクラの和え物 けんちん汁 フルーツ	ご飯 鯖のシリアアピンスソース ビーンズサラダ コンソメスープ ヨーグルト						
間食	もみじ饅頭	せんべい	ソフトクレープ	焼きドーナツ	バームロール						
夕食	ご飯 炭火焼きチキン 冷奴 味噌汁	ご飯 ぶり大根 とろろ 味噌汁	ご飯 鶏肉のねぎ塩炒め ほうれん草の和え物 味噌汁	ご飯 鯖の塩焼き 冷奴 味噌汁	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 オクラの和え物 味噌汁						

1日当りの成分 (1ヶ月平均)  
エネルギー 1623kcal  
たん白質 64.3g  
脂質 50.6g  
塩分 7.0g