

# 4月 献立表

施設長	栄養課主任	管理栄養士

現 場:ファミリーマイホーム  
 献立種類:常食  
 期 間:2024/4/1~2024/4/30

	日	月	火	水	木	金	土	
朝食		卵雑炊 アスパラのベーコン炒め べつたら漬け 鯛めし~さくら風味~ すまし汁(花麩・三つ葉) 筍のおかか煮 ほうれん草のごま和え 洋梨のコンポート	わかめ粥 五目信田 金時豆の甘煮 ご飯 味噌汁(揚・もやし) 鮭の塩麹レモン焼 じゃが芋の煮物 山芋の酢の物 ヨーグルト	黒糖ロール・バターロール ポテトのクリーム煮 パインコンポート ご飯 中華スープ 酢烏 小松菜と海老の炒め物 もやしのナムル 黒糖ヨーグルト	ゆかり粥 ソフトいなり さくら漬け ご飯 味噌汁(揚・玉ねぎ) さんまの塩焼き やみつきピーマン 山芋の磯和え みかんコンポート	菜飯粥 厚焼卵 きゅうり漬け 釜飯風丼 味噌汁(舞茸・長葱) 南瓜のいとこ煮 ほうれん草のシソ和え ヨーグルト	クルクルチョコ ポトフ 桃のコンポート ご飯 すまし汁(花麩・三つ葉) アジの柚子香り焼き 白菜の煮浸し カブの梅和え りんごのコンポート	
昼食		ご飯 味噌汁(わかめ・えのき) 厚揚げのそぼろ煮 いんげんのソテー カリフラワー和え物 パックジュース 桜ロールケーキ	ご飯 すまし汁(はんぺん・万能ねぎ) 親子煮 ふきの炒め煮 青菜のおろし和え ミルクコーヒー 薄皮まんじゅう	ご飯 すまし汁(はんぺん・貝割) 肉団子 フルーツポンチ	ご飯 すまし汁(はんぺん・貝割) つくねのみぞれ生姜あん 切干大根の煮物 ブロッコリーのごま和え ミルクティー コーヒー小豆ゼリー	ご飯 コンソメスープ 豚肉のガーリックバター炒め 空豆と海老のガーリックチー フレンチサラダ カルシウム牛乳 バナナ紅茶ケーキ	ご飯 コンソメスープ すまし汁(わかめ・はんぺん) 味噌煮カツ 心きの土佐煮 もやしの和え物 桃のコンポート	ご飯 春雨スープ 麻婆豆腐 大根の中華風炒め煮 カリフラワー和え物 いちごオレ 黒糖まんじゅう
夕食		鶏雑炊 京風がんも 三色豆の甘煮 スパゲティーミートソース コンソメスープ ジャーマンポテト ミックスビーンズサラダ パインコンポート	わかめ粥 ソフトいなり なす漬け ご飯 もずくスープ 鶏肉のマスタード焼き ブロッコリーのソテー 人参サラダ ヨーグルト	カニ雑炊 赤魚の西京焼 白花豆の甘煮 ご飯 コンソメスープ ピザ風オムレツ ピーマンのカルフレー コールスローサラダ 黒糖ヨーグルト	クルクルストロベリー チキンオムレツ 洋梨のコンポート 筍ごはん すまし汁(花麩・三つ葉) 肉豆腐 隠元の炒め煮 酢味噌和え りんごのコンポート	帆立雑炊 鶏じゃが 柴漬け ご飯 オニオンスープ 豚肉のガーリックバター炒め トマトビーンズ 南瓜サラダ パインコンポート	卵雑炊 五目信田 三色豆の甘煮 ご飯 すまし汁(わかめ・はんぺん) 味噌煮カツ 心きの土佐煮 もやしの和え物 桃のコンポート	クルクルブルーベリー アンサンブルエッグ みかんコンポート ご飯 すまし汁(素麺・万能葱) 鯖の酒蒸し 厚揚げと小松菜の煮物 きゅうりの梅和え 洋梨のコンポート
10 3	I材料 - 1112 kcal 蛋白質 41.4 g 脂質 20.7 g 炭水化物 182.8 g 食塩 4.9 g	I材料 - 1412 kcal 蛋白質 55.2 g 脂質 33.2 g 炭水化物 226.8 g 食塩 6.9 g	I材料 - 1518 kcal 蛋白質 58.6 g 脂質 36.5 g 炭水化物 245.8 g 食塩 11.4 g	I材料 - 1319 kcal 蛋白質 53.6 g 脂質 40.4 g 炭水化物 194.0 g 食塩 7.6 g	I材料 - 1431 kcal 蛋白質 58.3 g 脂質 37.9 g 炭水化物 224.1 g 食塩 5.7 g	I材料 - 1381 kcal 蛋白質 47.8 g 脂質 34.9 g 炭水化物 224.4 g 食塩 7.4 g		
朝食	鶏雑炊 京風がんも 三色豆の甘煮 スパゲティーミートソース コンソメスープ ジャーマンポテト ミックスビーンズサラダ パインコンポート	わかめ粥 ソフトいなり なす漬け ご飯 もずくスープ 鶏肉のマスタード焼き ブロッコリーのソテー 人参サラダ ヨーグルト	カニ雑炊 赤魚の西京焼 白花豆の甘煮 ご飯 コンソメスープ ピザ風オムレツ ピーマンのカルフレー コールスローサラダ 黒糖ヨーグルト	クルクルストロベリー チキンオムレツ 洋梨のコンポート 筍ごはん すまし汁(花麩・三つ葉) 肉豆腐 隠元の炒め煮 酢味噌和え りんごのコンポート	帆立雑炊 鶏じゃが 柴漬け ご飯 オニオンスープ 豚肉のガーリックバター炒め トマトビーンズ 南瓜サラダ パインコンポート	卵雑炊 五目信田 三色豆の甘煮 ご飯 すまし汁(わかめ・はんぺん) 味噌煮カツ 心きの土佐煮 もやしの和え物 桃のコンポート	クルクルブルーベリー アンサンブルエッグ みかんコンポート ご飯 すまし汁(素麺・万能葱) 鯖の酒蒸し 厚揚げと小松菜の煮物 きゅうりの梅和え 洋梨のコンポート	
10 3	I材料 - 1349 kcal 蛋白質 60.5 g 脂質 38.6 g 炭水化物 207.9 g 食塩 5.6 g	I材料 - 1452 kcal 蛋白質 62.7 g 脂質 47.1 g 炭水化物 181.6 g 食塩 5.9 g	I材料 - 1320 kcal 蛋白質 57.8 g 脂質 31.3 g 炭水化物 204.3 g 食塩 7.9 g	I材料 - 1619 kcal 蛋白質 60.6 g 脂質 53.1 g 炭水化物 234.1 g 食塩 7.2 g	I材料 - 1413 kcal 蛋白質 55.4 g 脂質 43.6 g 炭水化物 208.1 g 食塩 6.0 g	I材料 - 1401 kcal 蛋白質 73.1 g 脂質 33.1 g 炭水化物 214.5 g 食塩 6.3 g		
朝食	カニ雑炊 野菜のソテー さくら漬け 赤飯 すまし汁(花麩・三つ葉) 刺身(ハマチ・マグロ) 卵豆腐 ほうれん草の磯和え ヨーグルト	しらす雑炊 ポトフ さくら漬け ご飯 味噌汁(わかめ・豆腐) 肉じゃが インゲンの甘辛炒め 山芋の磯和え ヨーグルト	わかめ粥 さんまのみぞれ煮 きゅうり漬け ご飯 オニオンスープ バジルチキン 空豆と海老のガーリックチー コールスローサラダ 黒糖ヨーグルト	クルクルメイプル アスパラのベーコン炒め りんごのコンポート 筍ごはん 味噌汁(揚・長葱) 千草蒸 切干大根の煮物 カブの柚子香和え 桃のコンポート	わかめ粥 赤魚の西京焼 さくら漬け ご飯 なめこ汁 野菜コロッケ 五目豆 青じそ和え バナナ	鶏雑炊 信田煮 きゅうり漬け 炊き込みご飯 味噌汁(舞茸・絹さや) 鮭の山椒焼き 若竹煮 きゅうりの梅和え ヨーグルト	クルクルチョコ チキンオムレツ みかんコンポート ご飯 春雨スープ 豆腐とエビの辛味炒め ほうれん草のオイスター炒め めかぶの酢の物 パインコンポート	
10 3	I材料 - 1395 kcal 蛋白質 67.5 g 脂質 37.7 g 炭水化物 209.3 g 食塩 6.1 g	I材料 - 1379 kcal 蛋白質 58.8 g 脂質 29.1 g 炭水化物 229.2 g 食塩 6.4 g	I材料 - 1408 kcal 蛋白質 56.1 g 脂質 43.6 g 炭水化物 205.6 g 食塩 6.1 g	I材料 - 1518 kcal 蛋白質 49.7 g 脂質 50.9 g 炭水化物 229.3 g 食塩 6.7 g	I材料 - 1358 kcal 蛋白質 43.9 g 脂質 28.2 g 炭水化物 207.3 g 食塩 6.5 g	I材料 - 1431 kcal 蛋白質 68.6 g 脂質 40.2 g 炭水化物 200.6 g 食塩 10.3 g		
朝食	帆立雑炊 厚揚げ煮 三色豆の甘煮 三色丼 すまし汁(花麩・わかめ) 南瓜の甘煮 人参とレーズンのサラダ 洋梨のコンポート	鮭雑炊 五目厚焼卵 なす漬け ご飯 ワカメスープ 鶏のから揚げ ブロッコリーのソテー もずくの酢の物 パインコンポート	菜飯粥 ソフトいなり 三色豆の甘煮 グリんピースご飯 味噌汁(揚・絹さや) カレーの煮付 キャベツの煮浸し 切干大根サラダ 洋梨のコンポート	クルクルストロベリー ほうれん草のソテー りんごのコンポート ご飯 味噌汁(わかめ・万能ネギ) 豚肉のネギ味噌焼き じゃが芋のたらこ和え(温) 青菜のおろし和え 黒糖ヨーグルト	卵雑炊 さんまのレモン煮 金時豆の甘煮 ご飯 非常食弁当 ヨーグルト(カップ)	ゆかり粥 そぼろの炒め煮 きゅうり漬け ご飯 味噌汁(連草・しめじ) 茹で豚の梅肉和え(温) いんげんのソテー 人参サラダ キウイフルーツ	クルクルメイプル アンサンブルエッグ パインコンポート ご飯 味噌汁(連草・しめじ) 茹で豚の梅肉和え(温) いんげんのソテー 人参サラダ キウイフルーツ	
10 3	I材料 - 1348 kcal 蛋白質 63.3 g 脂質 27.5 g 炭水化物 213.9 g 食塩 5.5 g	I材料 - 1334 kcal 蛋白質 59.0 g 脂質 33.1 g 炭水化物 202.5 g 食塩 7.7 g	I材料 - 1364 kcal 蛋白質 66.1 g 脂質 32.0 g 炭水化物 217.9 g 食塩 7.7 g	I材料 - 1485 kcal 蛋白質 61.9 g 脂質 39.6 g 炭水化物 232.0 g 食塩 8.8 g	I材料 - 1367 kcal 蛋白質 57.1 g 脂質 35.5 g 炭水化物 216.7 g 食塩 4.1 g	I材料 - 1342 kcal 蛋白質 51.1 g 脂質 32.3 g 炭水化物 217.7 g 食塩 6.1 g		
朝食	鶏雑炊 厚揚げ煮 うぐいす豆の甘煮 鮭寿司 すまし汁(花麩・三つ葉) 卵豆腐のそぼろあんかけ ほうれん草のなめ苜和え ヨーグルト(カップ)	しらす雑炊 京風がんも 柴漬け ご飯 味噌汁(揚・絹さや) サバの七味焼き 里芋のごましょうゆ和え もやしの和え物 みかんコンポート	菜飯粥 ソフトいなり 金時豆の甘煮 ご飯 味噌汁(わかめ・万能ネギ) 鶏肉と椎茸の旨煮 きんぴらごぼう 青じそ和え ヨーグルト	クルクルストロベリー ほうれん草のソテー りんごのコンポート ご飯 味噌汁(わかめ・万能ネギ) 豚肉のネギ味噌焼き じゃが芋のたらこ和え(温) 青菜のおろし和え 黒糖ヨーグルト	卵雑炊 さんまのレモン煮 金時豆の甘煮 ご飯 非常食弁当 ヨーグルト(カップ)	ゆかり粥 そぼろの炒め煮 きゅうり漬け ご飯 味噌汁(連草・しめじ) 茹で豚の梅肉和え(温) いんげんのソテー 人参サラダ キウイフルーツ	クルクルメイプル アンサンブルエッグ パインコンポート ご飯 味噌汁(連草・しめじ) 茹で豚の梅肉和え(温) いんげんのソテー 人参サラダ キウイフルーツ	
10 3	I材料 - 1375 kcal 蛋白質 55.5 g 脂質 31.8 g 炭水化物 205.5 g 食塩 4.2 g	I材料 - 1350 kcal 蛋白質 57.1 g 脂質 40.0 g 炭水化物 194.9 g 食塩 7.3 g	I材料 - 1391 kcal 蛋白質 52.2 g 脂質 34.6 g 炭水化物 222.9 g 食塩 6.5 g	I材料 - 1485 kcal 蛋白質 61.9 g 脂質 39.6 g 炭水化物 232.0 g 食塩 8.8 g	I材料 - 1367 kcal 蛋白質 57.1 g 脂質 35.5 g 炭水化物 216.7 g 食塩 4.1 g	I材料 - 1342 kcal 蛋白質 51.1 g 脂質 32.3 g 炭水化物 217.7 g 食塩 6.1 g		

