

4月 献立表												さくらほうむ			
朝		令和07年04月01日(火)		令和07年04月02日(水)		令和07年04月03日(木)		令和07年04月04日(金)		令和07年04月05日(土)					
		御飯 ちくわと大根の煮物 小松菜のお浸し ふりかけ(たらこ) みそ汁(里芋・えのき) 牛乳		御飯 スクランブルエッグ キャベツのおかか和え あみえび佃煮 みそ汁(油揚げ・しめじ) ジョア		御飯 野菜つみれの煮物 菜の花のなめたけ和え 金山寺みそ みそ汁(豆腐・三つ葉) 牛乳		御飯 はんぺんチーズのせ焼き チンゲン菜のお浸し うめびしお みそ汁(玉葱・おつゆ鮓) 牛乳		御飯 肉詰めいなしの煮物 大根のゆかり和え ふりかけ(のりたま) みそ汁(白菜・葱) 牛乳					
		<長寿御膳> 赤飯 えびのかき揚げ 炊き合わせ フルーツ缶(パイナップル) お吸物(筍・葱)		御飯 和風ハンバーグ パコとカラッパの炒め物 フルーツ缶(みかん)		麦ご飯 白身魚の蒲焼 さつま揚げとかぶの炒り煮 フルーツ缶(白桃)		御飯 ポークチャップ ポテトサラダ フルーツ缶(マンゴー)		<花まつり> 菜の花と鮭のちらし寿司 里芋のそぼろあん お吸い物(ハバ・三つ葉) いちごムース					
		おやつ(レアチーズ風ムース)		おやつ(ようかん)		おやつ(ドームケーキ)		おやつ(おかき)		おやつ(どら焼き)					
		御飯 回鍋肉 青梗菜の生姜和え みそ汁(ほうれん草・椎茸) I値 - 1502kcal 蛋白質 54.7g 脂質 39.5g 炭水化物 241.9g 食塩相当 8.3g カルシウム 728mg 鉄 9.6mg		御飯 あじの照り焼き しろなの変わりマヨネーズ みそ汁(わかめ・葱) I値 - 1451kcal 蛋白質 50.6g 脂質 40.3g 炭水化物 227.8g 食塩相当 5.8g カルシウム 939mg 鉄 5.8mg		御飯 鶏肉のごま味噌焼 白菜の和風和え 中華スープ(春雨・しろ菜) I値 - 1406kcal 蛋白質 57.1g 脂質 28.6g 炭水化物 236g 食塩相当 6.5g カルシウム 670mg 鉄 12.4mg		御飯 ゆかり御飯 千草焼き なすの含め煮 みそ汁(さつまいも・ねぎ) I値 - 1495kcal 蛋白質 55.6g 脂質 41.2g 炭水化物 230.3g 食塩相当 6.6g カルシウム 648mg 鉄 9mg		御飯 豚肉のボン酢炒め コールスローサラダ お吸い物(青梗菜・もやし) I値 - 1411kcal 蛋白質 51.8g 脂質 31.4g 炭水化物 236.8g 食塩相当 7.1g カルシウム 663mg 鉄 8.5mg					
昼		令和07年04月06日(日)		令和07年04月07日(月)		令和07年04月08日(火)		令和07年04月09日(水)		令和07年04月10日(木)		令和07年04月11日(金)		令和07年04月12日(土)	
朝		御飯 納豆 白菜の煮浸し 香の物(青しその実漬け) みそ汁(しろな・えのき) 牛乳		御飯 温泉卵 かぶの煮物 かつおおかか みそ汁(じゃがいも・絹さや) ヨーグルト		御飯 京がんもの煮物 なすの和風和え ふりかけ(しそ) みそ汁(玉葱・豆苗) 牛乳		御飯 とりつくね 白菜の和え物 あみえび佃煮 みそ汁(畑菜・油揚げ) ジョア		御飯 里芋のそぼろ煮 ほうれん草のくるみお浸し 香の物(赤しその実漬け) みそ汁(豆腐・大根葉) 牛乳		御飯 ウィンナーソーテー ミモザサラダ ふりかけ(かつお) みそ汁(青梗菜・うずまさ鮓) 牛乳		御飯 つみれと冬瓜の煮物 小松菜のおかか和え 香の物(しば漬) みそ汁(大根葉・おつゆ鮓) 牛乳	
昼		御飯 鶏肉のマスタード焼き 冬瓜の土佐煮 フルーツ缶(ルビ)		麦ご飯 かき揚げの煮付け ブロッコリーの炒め物 フルーツ缶(洋梨)		食パン・クリームパン ミネストローネ オニオンサラダ フルーツ缶(パイナップル)		御飯 鶏肉のトマトソースかけ コールスローサラダ フルーツ缶(みかん)		御飯 八宝菜 焼ビーフン フルーツ缶(白桃)		御飯 鶏肉の香味焼き なすの含め煮 フルーツ缶(マンゴー)		麦ご飯 中華風卵焼き 肉しゅうまい フルーツ缶(カクテル)	
おやつ(ライチゼリー)		おやつ(杏仁豆腐)		おやつ(焼きドーナツ)		おやつ(ロールケーキ)		おやつ(蒸しパン)		おやつ(おかき)		おやつ(炭酸饅頭)			
朝		御飯 さばのみりん焼き オクラのしそ風味和え みそ汁(小松菜・しいたけ) I値 - 1404kcal 蛋白質 55.2g 脂質 41.3g 炭水化物 212g 食塩相当 5.7g カルシウム 615mg 鉄 9.5mg		御飯 麻婆豆腐 もやしのナムル 中華スープ(青菜・春雨) I値 - 1402kcal 蛋白質 51.8g 脂質 36.6g 炭水化物 221.6g 食塩相当 6.3g カルシウム 420mg 鉄 5.4mg		御飯 あじのきのこ蒸し ちくわと畑菜の煮物 みそ汁(白菜・油揚げ) I値 - 1408kcal 蛋白質 55.7g 脂質 41.2g 炭水化物 208.7g 食塩相当 7.3g カルシウム 686mg 鉄 9.5mg		御飯 赤魚の煮つけ しろなの炒め物 お吸物(花魁・いんげん) I値 - 1474kcal 蛋白質 53g 脂質 39.3g 炭水化物 235g 食塩相当 5.4g カルシウム 907mg 鉄 4.4mg		御飯 ぶりの照り焼き もやしときゅうりの和え物 みそ汁(さつまいも・葱) I値 - 1419kcal 蛋白質 54.9g 脂質 33.4g 炭水化物 233.3g 食塩相当 6.7g カルシウム 635mg 鉄 9.2mg		御飯 豆腐ハンバーグ 菜の花のお浸し みそ汁(かぶ・かぶの葉) I値 - 1428kcal 蛋白質 56.8g 脂質 37g 炭水化物 223.7g 食塩相当 6.6g カルシウム 710mg 鉄 10.3mg		御飯 白身魚のチーズ焼き キャベツのボン酢和え みそ汁(もやし・えのき) I値 - 1409kcal 蛋白質 50.3g 脂質 33.6g 炭水化物 232.6g 食塩相当 6.6g カルシウム 650mg 鉄 9.2mg	
昼		令和07年04月13日(日)		令和07年04月14日(月)		令和07年04月15日(火)		令和07年04月16日(水)		令和07年04月17日(木)		令和07年04月18日(金)		令和07年04月19日(土)	
朝		御飯 絹厚揚げの吉野煮 いんげんのごまマヨ和え たいみそ みそ汁(さつま芋・畑菜) 牛乳		御飯 しらすの卵とじ オクラのお浸し 梅干し みそ汁(南瓜・油揚げ) ヨーグルト		御飯 じゃが芋のそぼろ煮 ほうれん草の胡麻和え のり佃煮 みそ汁(もやし・チンゲン菜) 牛乳		御飯 五目がんもの煮物 カリフラワーのドレッシング 香の物(きざみたくあん) みそ汁(さつま芋・葱) ジョア		御飯 だし巻き卵 二色和え ふりかけ(さけ) みそ汁(玉葱・油揚げ) 牛乳		御飯 さつま揚げの煮物 大根の磯和え たいみそ みそ汁(キャベツ・わかめ) 牛乳		御飯 納豆 しろなとちくわの煮浸し 香の物(青しその実) みそ汁(里芋・葱) 牛乳	
昼		御飯 メンチカツ&クリームコロッケ ほうれん草のドレッシング フルーツ缶(パイナップル)		菜飯 揚げ豆腐の野菜あん ブロッコリー・サラダ フルーツ缶(黄桃)		御飯 ほきのムニエル 大根の炒り煮 フルーツ(バナナ)		御飯 チキンカレー 大根サラダ フルーツヨーグルト		十五穀ご飯 さばの味噌煮 なすとピーマンの炒め物 フルーツ缶(白桃)		御飯 鶏肉のごま醤油焼き かぶの煮物 フルーツ缶(マンゴー)		御飯 白身魚のマスタード焼き 五目ひじき煮 フルーツ缶(カクテル)	
おやつ(抹茶パバロア)		おやつ(芋ようかん)		おやつ(いちごゼリー)		おやつ(ピーチムース)		おやつ(酒饅頭)		おやつ(おかき)		おやつ(グレープゼリー)			
朝		御飯 鶏肉の照り焼き 青梗菜の煮浸し みそ汁(豆腐・椎茸) I値 - 1502kcal 蛋白質 50.5g 脂質 41.7g 炭水化物 238.4g 食塩相当 5.6g カルシウム 687mg 鉄 9.9mg		御飯 めばるの煮付け なすのみそ炒め お吸物(小松菜・しめじ) I値 - 1492kcal 蛋白質 51.6g 脂質 36g 炭水化物 244.6g 食塩相当 6.3g カルシウム 498mg 鉄 6.7mg		御飯 肉豆腐 パコと青梗菜の炒め物 お吸物(そうめん・葱) I値 - 1410kcal 蛋白質 53.9g 脂質 29.6g 炭水化物 237.5g 食塩相当 6.1g カルシウム 674mg 鉄 8.9mg		御飯 焼き肉 白菜ときゅうりの和え物 中華スープ(玉葱・椎茸) I値 - 1494kcal 蛋白質 50.9g 脂質 38.7g 炭水化物 243.1g 食塩相当 7.4g カルシウム 431mg 鉄 4.8mg		御飯 鶏肉の塩麹焼き オクラのおかか和え 味噌汁(もやし・人参) I値 - 1413kcal 蛋白質 56.4g 脂質 36.8g 炭水化物 222.8g 食塩相当 6.3g カルシウム 621mg 鉄 9.3mg		御飯 サーモンのバター焼き れんこんさんぴら みそ汁(小花魁・三) I値 - 1408kcal 蛋白質 54.2g 脂質 32.1g 炭水化物 232.7g 食塩相当 6.3g カルシウム 589mg 鉄 8.3mg		御飯 豚肉の生姜焼き エビしゅうまい 中華スープ(春雨・小松菜) I値 - 1524kcal 蛋白質 56.5g 脂質 44.9g 炭水化物 229.8g 食塩相当 6.1g カルシウム 677mg 鉄 9.3mg	

4月 献立表												さくらほうむ	
令和07年04月20日(日)		令和07年04月21日(月)		令和07年04月22日(火)		令和07年04月23日(水)		令和07年04月24日(木)		令和07年04月25日(金)		令和07年04月26日(土)	
朝	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	野菜つみれの煮物	スクランブルエッグ	ちくわの甘辛煮	とりつくね	さつま揚げとかぶの煮物	和風オムレツ	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	菜の花のなめたけ和え	ポテトサラダ	なすのポン酢和え	カリフラワーの梅肉和え	温泉卵	カリフラワーサラダ	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	ふりかけ(のりたま)	あみえび佃煮	のり佃煮	たいみそ	ふりかけ(しそ)	梅干し	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	みそ汁(大根・しめじ)	みそ汁(もやし・人参)	みそ汁(白菜・三つ葉)	みそ汁(大根・大根葉)	みそ汁(玉葱・オクラ)	みそ汁(煙菜・おつゆ麩)	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
牛乳	ヨーグルト	牛乳	ジョア	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼	肉うどん	御飯	ゆかりご飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	具)	揚げ鶏の香味ソース	めめけの煮付け	松風焼き	牛皿	あじの照り煮	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	キャベツの酢味噌和え	白菜の青じそ和え	炒り豆腐	ちくわと里芋の煮物	ジャーマンポテト	豚肉と大根の炒め物	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	いちごゼリー	フルーツ缶(黄桃)	フルーツ(キウイ)	フルーツ缶(みかん)	フルーツ缶(白桃)	フルーツ缶(マンゴー)	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	おやつ(カステラ)	おやつ(黒糖まんじゅう)	おやつ(青りんごゼリー)	おやつ(氷まんじゅう)	おやつ(ロールケーキ)	おやつ(おかき)	おやつ(いちご蒸しパン)	おやつ(いちご蒸しパン)	おやつ(いちご蒸しパン)	おやつ(いちご蒸しパン)	おやつ(いちご蒸しパン)	おやつ(いちご蒸しパン)	おやつ(いちご蒸しパン)
夕	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	ふくさ焼き	白身魚のチーズ焼き	豚肉の玉葱ソース炒め	ぶりの照り焼き	擬製豆腐	鶏肉のケチャップ焼き	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚肉とごぼうの旨煮	ほうれん草の煮浸し	冬瓜のがにあんかけ	畑菜のくるみお和え	菜の花のお浸し	ひじきの煮物	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	お吸物(ハパ・ン・三つ葉)	味噌汁(じゃが芋・葱)	中華スープ(もやし・豆苗)	お吸い物(小花麩・葱)	お吸い物(白菜・しめじ)	コンソメスープ(じゃが芋・玉葱)	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	1人1杯 - 1415kcal	1人1杯 - 1498kcal	1人1杯 - 1405kcal	1人1杯 - 1419kcal	1人1杯 - 1424kcal	1人1杯 - 1402kcal	1人1杯 - 1419kcal	1人1杯 - 1402kcal	1人1杯 - 1419kcal	1人1杯 - 1402kcal	1人1杯 - 1419kcal	1人1杯 - 1402kcal	1人1杯 - 1419kcal
蛋白質	54.2g	蛋白質	54.7g	蛋白質	55.7g	蛋白質	56.6g	蛋白質	56.7g	蛋白質	55.6g	蛋白質	55g
脂質	31.3g	脂質	41.3g	脂質	33.3g	脂質	30.6g	脂質	32.1g	脂質	37.4g	脂質	34.8g
炭水化物	236.9g	炭水化物	232.5g	炭水化物	228g	炭水化物	238.4g	炭水化物	232.5g	炭水化物	218.5g	炭水化物	228.3g
食塩相当	6.9g	食塩相当	5.2g	食塩相当	7.1g	食塩相当	6.1g	食塩相当	6.4g	食塩相当	7.5g	食塩相当	6.5g
カルシウム	656mg	カルシウム	437mg	カルシウム	609mg	カルシウム	415mg	カルシウム	650mg	カルシウム	632mg	カルシウム	597mg
鉄	9.1mg	鉄	5.5mg	鉄	8.5mg	鉄	12.6mg	鉄	10.3mg	鉄	9.2mg	鉄	9.8mg
令和07年04月27日(日) 令和07年04月28日(月) 令和07年04月29日(火) 令和07年04月30日(水)													
朝	雑炊	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	松風焼き	ミートボール	厚焼き卵	納豆	納豆	野菜炒め	ゆずみそ	みそ汁(青梗菜・えのき)	みそ汁(青梗菜・えのき)	みそ汁(青梗菜・えのき)	みそ汁(青梗菜・えのき)	みそ汁(青梗菜・えのき)	みそ汁(青梗菜・えのき)
	みそ汁(そうめん・ねぎ)	オクラのお浸し	白菜のツナ和え	野菜炒め	野菜炒め	ゆずみそ	みそ汁(青梗菜・えのき)	みそ汁(青梗菜・えのき)	みそ汁(青梗菜・えのき)	みそ汁(青梗菜・えのき)	みそ汁(青梗菜・えのき)	みそ汁(青梗菜・えのき)	みそ汁(青梗菜・えのき)
	牛乳	香の物(赤しその実漬け)	金山寺みそ	ゆずみそ	ゆずみそ	みそ汁(青梗菜・えのき)	みそ汁(青梗菜・えのき)	みそ汁(青梗菜・えのき)	みそ汁(青梗菜・えのき)	みそ汁(青梗菜・えのき)	みそ汁(青梗菜・えのき)	みそ汁(青梗菜・えのき)	みそ汁(青梗菜・えのき)
	牛乳	みそ汁(おつゆ麩・青梗菜)	みそ汁(もやし・大根葉)	みそ汁(もやし・大根葉)	みそ汁(もやし・大根葉)	みそ汁(もやし・大根葉)	みそ汁(もやし・大根葉)	みそ汁(もやし・大根葉)	みそ汁(もやし・大根葉)	みそ汁(もやし・大根葉)	みそ汁(もやし・大根葉)	みそ汁(もやし・大根葉)	みそ汁(もやし・大根葉)
昼	<みんなの日曜日>	御飯	十五穀ご飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	吉野家特製牛丼	鶏肉のタルタル焼き	赤魚の煮付け	キーマカレー	キーマカレー	キャロットサラダ	キャロットサラダ	キャロットサラダ	キャロットサラダ	キャロットサラダ	キャロットサラダ	キャロットサラダ	キャロットサラダ
	青菜と大豆の白和え	じゃが芋のバター炒め	れんこん金平	キャロットサラダ	キャロットサラダ	キャロットサラダ	キャロットサラダ	キャロットサラダ	キャロットサラダ	キャロットサラダ	キャロットサラダ	キャロットサラダ	キャロットサラダ
	みそ汁(さといも・オクラ)	フルーツ(メロン)	フルーツ缶(パイ)	フルーツヨーグルト	フルーツヨーグルト	フルーツヨーグルト	フルーツヨーグルト	フルーツヨーグルト	フルーツヨーグルト	フルーツヨーグルト	フルーツヨーグルト	フルーツヨーグルト	フルーツヨーグルト
	おやつ(ピーチゼリー)	おやつ(クレープ)	おやつ(シュークリーム)	おやつ(バナナムース)	おやつ(バナナムース)	おやつ(バナナムース)	おやつ(バナナムース)	おやつ(バナナムース)	おやつ(バナナムース)	おやつ(バナナムース)	おやつ(バナナムース)	おやつ(バナナムース)	おやつ(バナナムース)
夕	天津飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	海鮮焼売	めばるの梅肉焼き	煮込みハンバーグ	鶏肉の照り焼き	鶏肉の照り焼き	かぶの煮物	みそ汁(もやし・三つ葉)	みそ汁(もやし・三つ葉)	みそ汁(もやし・三つ葉)	みそ汁(もやし・三つ葉)	みそ汁(もやし・三つ葉)	みそ汁(もやし・三つ葉)	みそ汁(もやし・三つ葉)
	中華スープ(わかめ・大根)	なすの和え物	かぼちゃサラダ	みそ汁(もやし・三つ葉)	みそ汁(もやし・三つ葉)	みそ汁(もやし・三つ葉)	みそ汁(もやし・三つ葉)	みそ汁(もやし・三つ葉)	みそ汁(もやし・三つ葉)	みそ汁(もやし・三つ葉)	みそ汁(もやし・三つ葉)	みそ汁(もやし・三つ葉)	みそ汁(もやし・三つ葉)
	味噌汁(玉葱・いんげん)	味噌汁(玉葱・いんげん)	コンソメスープ(小松菜・人参)	コンソメスープ(小松菜・人参)	コンソメスープ(小松菜・人参)	コンソメスープ(小松菜・人参)	コンソメスープ(小松菜・人参)	コンソメスープ(小松菜・人参)	コンソメスープ(小松菜・人参)	コンソメスープ(小松菜・人参)	コンソメスープ(小松菜・人参)	コンソメスープ(小松菜・人参)	コンソメスープ(小松菜・人参)
	1人1杯 - 1490kcal	1人1杯 - 1487kcal	1人1杯 - 1449kcal	1人1杯 - 1405kcal	1人1杯 - 1405kcal	1人1杯 - 1405kcal	1人1杯 - 1405kcal	1人1杯 - 1405kcal	1人1杯 - 1405kcal	1人1杯 - 1405kcal	1人1杯 - 1405kcal	1人1杯 - 1405kcal	1人1杯 - 1405kcal
蛋白質	52.1g	蛋白質	53.3g	蛋白質	50.6g	蛋白質	55.3g	蛋白質	55.3g	蛋白質	55.3g	蛋白質	55.3g
脂質	47g	脂質	39.2g	脂質	36.8g	脂質	32.2g	脂質	32.2g	脂質	32.2g	脂質	32.2g
炭水化物	218g	炭水化物	235.5g	炭水化物	232.4g	炭水化物	232.5g	炭水化物	232.5g	炭水化物	232.5g	炭水化物	232.5g
食塩相当	8.8g	食塩相当	6g	食塩相当	6.4g	食塩相当	6.8g	食塩相当	6.8g	食塩相当	6.8g	食塩相当	6.8g
カルシウム	867mg	カルシウム	388mg	カルシウム	597mg	カルシウム	918mg	カルシウム	918mg	カルシウム	918mg	カルシウム	918mg
鉄	9.5mg	鉄	4.7mg	鉄	11.8mg	鉄	5.7mg	鉄	5.7mg	鉄	5.7mg	鉄	5.7mg