



4月の予定献立

さくらほうむ

	令和06年04月01日(月)	令和06年04月02日(火)	令和06年04月03日(水)	令和06年04月04日(木)	令和06年04月05日(金)	令和06年04月06日(土)	令和06年04月07日(日)
朝	御飯 絹厚揚げの煮物 小松菜のピーナッツ和え ふりかけ(たらこ) みそ汁(里芋・えのき) ヨーグルト	御飯 野菜つみれの煮物 キャベツのおかか和え のり佃煮 みそ汁(冬瓜・しめじ) カルシウム牛乳	御飯 オムレツ 菜の花のなめたけ和え 金山寺みそ みそ汁(豆腐・三つ葉) ジョア	御飯 はんぺんチーズのせ焼き ワケギ菜のお浸し うめびしお みそ汁(玉葱・おつゆ麩) カルシウム牛乳	御飯 納豆 白菜の煮浸し 香の物(きゅうり漬け) みそ汁(しろな・えのき) カルシウム牛乳	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) カルシウム牛乳	御飯 肉詰めいなりの煮物 キャベツのゆかり和え ふりかけ(のりたま) みそ汁(白菜・葱) カルシウム牛乳
昼	<長寿御膳> 赤飯 えびとアスパラのかき揚げ 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 パスタとカリフラワーの炒め物 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 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)	御飯 鶏肉のマスタード焼き 冬瓜の土佐煮 フルーツ(和洋)	麦ご飯 かれいの煮付け なすとピーマンの炒め物 フルーツ缶(洋梨)	<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(ルパ・三つ葉) いちごムース
昼間食	練り切り	ようかん	ドームケーキチョコ	ライゼリー	おかき	杏仁豆腐	すんたどら焼き
夕	御飯 豚肉のボン酢炒め 生姜和え みそ汁(ほうれん草・椎茸) I補料* 1482kcal 蛋白質 54.1g 脂質 32.1g 炭水化物 253.5g 食塩相当 8.6g 加鈣 471mg 鉄 7.2mg	御飯 あじの照り焼き しろなの変わりマヨネー みそ汁(もやし・チンゲン) I補料* 1422kcal 蛋白質 48.9g 脂質 34.3g 炭水化物 235.4g 食塩相当 6.7g 加鈣 651mg 鉄 9.1mg	御飯 鶏肉のごま味噌焼き 白菜の和風和え 中華スープ(春雨・しろ菜) I補料* 1404kcal 蛋白質 54.7g 脂質 28.1g 炭水化物 237.5g 食塩相当 6.1g 加鈣 944mg 鉄 8.9mg	御飯 ゆかり御飯 干草焼き なすの含め煮 みそ汁(さつまいも・ねぎ) I補料* 1546kcal 蛋白質 56.8g 脂質 43.1g 炭水化物 237g 食塩相当 6.2g 加鈣 641mg 鉄 9.2mg	御飯 さばのみりん焼き キャベツのしそ風味和え みそ汁(小松菜・しいたけ) I補料* 1404kcal 蛋白質 56g 脂質 43g 炭水化物 207.7g 食塩相当 6.1g 加鈣 621mg 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補料* 1490kcal 蛋白質 56.8g 脂質 41.4g 炭水化物 226.8g 食塩相当 6.5g 加鈣 652mg 鉄 9.1mg	御飯 豚肉と野菜のオイスター ほうれん草のお浸し みそ汁(大根・人参) I補料* 1467kcal 蛋白質 59.6g 脂質 33.4g 炭水化物 240.3g 食塩相当 7.8g 加鈣 680mg 鉄 9.3mg
朝	御飯 炒り豆腐 なすの和風和え 香の物(青しその実漬け) みそ汁(玉葱・豆苗) ヨーグルト	御飯 五目卵焼き 白菜の和え物 あみえび佃煮 みそ汁(畑菜・油揚げ) カルシウム牛乳	御飯 里芋のそぼろ煮 ほうれん草のくるみ和え 香の物(赤しその実漬け) みそ汁(豆腐・大根菜) ジョア	御飯 ウインナーソーテー ミモザサラダ ふりかけ(かつお) みそ汁(青梗菜・うずまき) カルシウム牛乳	御飯 つみれと冬瓜の煮物 小松菜のおかか和え 香の物(しば漬け) みそ汁(大根菜・おつゆ麩) カルシウム牛乳	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(さつまいも・畑菜) カルシウム牛乳	御飯 しらすの卵とじ オクラのお浸し 梅干し みそ汁(南瓜・三つ葉) カルシウム牛乳
昼	御飯 チキンカレー 大根サラダ 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 たらのポテト焼き なすの含め煮 フルーツ缶(マンゴー)	麦ご飯 中華卵卵焼き 肉しゅうまい フルーツ缶(カクテル)	御飯 あじの生姜醤油焼き ほうれん草のドレッシング フルーツ(キウイ)	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)
昼間食	ドームケーキごしあん	ロールケーキ	蒸しパン	炭酸饅頭	おかき	みたらしだんご	マスカットゼリー
夕	御飯 めぬけの香味焼き ちくわと畑菜の煮物 みそ汁(茄子・人参)	御飯 赤魚の煮つけ しろなの炒め物 お吸物(花魁・いんげん) みそ汁(玉葱・えのき)	御飯 ぶりの照り焼き もやしときゅうりの和え みそ汁(さつまいも・ねぎ) I補料* 1422kcal 蛋白質 54.8g 脂質 33.2g 炭水化物 235.8g 食塩相当 6.8g 加鈣 434mg 鉄 5.9mg	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補料* 1446kcal 蛋白質 55.3g 脂質 31.2g 炭水化物 242.2g 食塩相当 6.4g 加鈣 579mg 鉄 8.4mg	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補料* 1523kcal 蛋白質 59.8g 脂質 43.7g 炭水化物 229g 食塩相当 6.9g 加鈣 776mg 鉄 9.5mg	御飯 鶏肉の照り焼き キャベツの煮浸し みそ汁(豆苗・椎茸) I補料* 1419kcal 蛋白質 55.7g 脂質 30.3g 炭水化物 238.3g 食塩相当 7.8g 加鈣 659mg 鉄 9.3mg	御飯 めばるの煮付け なすのみそ炒め お吸物(小花魁・しめじ) I補料* 1460kcal 蛋白質 58.9g 脂質 33.1g 炭水化物 238.1g 食塩相当 5.3g 加鈣 796mg 鉄 10mg
朝	御飯 じゃが芋のそぼろ煮 ほうれん草の白和え のり佃煮 みそ汁(もやし・チンゲン) ヨーグルト	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) カルシウム牛乳	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) ジョア	御飯 さつま揚げの煮物 菜の花のゆかり和え たいみそ みそ汁(キャベツ・わかめ) カルシウム牛乳	御飯 納豆 しろなとさつま揚げの煮 香の物(青しその実) みそ汁(里芋・葱) カルシウム牛乳	御飯 野菜つみれの煮物 菜の花のなめたけ和え ふりかけ(のりたま) みそ汁(大根・しめじ) カルシウム牛乳	御飯 スクランブルエッグ キャベツの磯和え あみえび佃煮 みそ汁(もやし・人参) カルシウム牛乳
昼	御飯 ほきのムニエル アスパラのソテー フルーツ(バナナ)	御飯 ミネストローネ オニオンサラダ フルーツ缶(みかん)	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 白身魚のマヨネーズ焼き 五目ひじき煮 フルーツ缶(カクテル)	肉うどん キャベツの酢味噌和え いちごゼリー	御飯 揚げ鶏の香味ソース 白菜の青じそ和え フルーツ缶(黄桃)
昼間食	今川焼き	ピーチムース	酒饅頭	焼きドーナツ豆乳味	おかき	カステラ	黒糖まんじゅう
夕	御飯 豚肉のにんにく醤油炒め 冬瓜のくず煮 みそ汁(小松菜・えのき) I補料* 1499kcal 蛋白質 52.9g 脂質 37.5g 炭水化物 244.2g 食塩相当 6.6g 加鈣 385mg 鉄 7mg	御飯 さわらの粕漬け マカロニサラダ 味噌汁(畑菜・椎茸) I補料* 1404kcal 蛋白質 53.4g 脂質 40.9g 炭水化物 209.7g 食塩相当 6.1g 加鈣 640mg 鉄 9.3mg	御飯 鶏肉の塩焼焼き オクラのおかか和え 味噌汁(もやし・人参) I補料* 1422kcal 蛋白質 54.8g 脂質 33.2g 炭水化物 235.8g 食塩相当 6.8g 加鈣 434mg 鉄 5.9mg	御飯 サーモンのバター焼き れんこんきんぴら みそ汁(小花魁・うずまき) I補料* 1446kcal 蛋白質 55.3g 脂質 31.2g 炭水化物 242.2g 食塩相当 6.4g 加鈣 579mg 鉄 8.4mg	御飯 豚肉の生姜焼き エビしゅうまい 中華スープ(小松菜・えのき) I補料* 1523kcal 蛋白質 59.8g 脂質 43.7g 炭水化物 229g 食塩相当 6.9g 加鈣 776mg 鉄 9.5mg	御飯 ふくさ焼き 豚肉とごぼうの旨煮 お吸物(ルパ・三つ葉) I補料* 1419kcal 蛋白質 55.7g 脂質 30.3g 炭水化物 238.3g 食塩相当 7.8g 加鈣 659mg 鉄 9.3mg	御飯 いわしのかば焼き ほうれん草の煮浸し 味噌汁(じゃが芋・葱) I補料* 1460kcal 蛋白質 58.9g 脂質 33.1g 炭水化物 238.1g 食塩相当 5.3g 加鈣 796mg 鉄 10mg



4月の予定献立

さくらほうむ

	令和06年04月22日(月)	令和06年04月23日(火)	令和06年04月24日(水)	令和06年04月25日(木)	令和06年04月26日(金)	令和06年04月27日(土)	令和06年04月28日(日)
朝	御飯 ちくわの甘辛煮 なすのポン酢和え のり佃煮 みそ汁(キャベツ・三つ葉) ヨーグルト	御飯 とりつくね 長芋とろろ たいみそ みそ汁(大根・大根葉) カルシウム牛乳	御飯 つみれと里芋の煮物 温泉卵 ふりかけ(さけ) みそ汁(玉葱・オクラ) ショア	御飯 かにかまの卵とじ カリフラワーサラダ 梅干し みそ汁(畑菜・おつゆ麩) カルシウム牛乳	御飯 絹厚揚げの治部煮 青梗菜の生姜和え のり佃煮 みそ汁(里芋・大根葉) カルシウム牛乳	御飯 ウィンナーとかぶのポト ブロッコリーの和え物 あみえび佃煮 みそ汁(大根・うずまき麩) カルシウム牛乳	御飯 ちくわと大根の煮物 オクラのお浸し 香の物(赤しその実漬け) みそ汁(青梗菜・油揚げ) カルシウム牛乳
昼	麦ご飯 めめけの煮付け 炒り豆腐 フルーツ缶(パイ)	焼きそば 焼き餃子 フルーツ缶(みかん)	御飯 牛皿 ジャーマンポテト フルーツ缶(白桃)	御飯 あじの照り煮 豚肉と大根の炒め物 フルーツ缶(マンゴー)	親子丼 ちくわと冬瓜の煮物 フルーツ缶(カクテル) みそ汁(おつゆ麩・三つ葉)	麦ご飯 さばの生姜煮 じゃこの炒め物 フルーツ缶(洋梨)	御飯 鶏肉のタルタル焼き じゃが芋のバター炒め フルーツ(メロン)
昼間食	カルピスゼリー	水まんじゅう	シュークリーム	ピーチゼリー	おかき	いちご蒸しパン	クレープ
夕	御飯 豚肉の玉葱ソース炒め 冬瓜のかにあんかけ 中華スープ(もやし・豆苗)	御飯 ぶりの照り焼き 畑菜のくるみ和え お吸い物(小花麩・葱)	御飯 擬製豆腐 菜の花のお浸し お吸い物(白菜・しめじ)	御飯 鶏肉のケチャップ焼き ひじきの煮物 コンソメ(じゃが芋・玉葱)	御飯 さわらのみりん焼き もやしとにらの和風和え お吸い物(ルパコン・豆苗)	御飯 回鍋肉 肉焼売 中華スープ(卵、ねぎ)	御飯 めばるの梅肉焼き なすの和え物 味噌汁(玉葱・いんげん)
	I77kcal 1444kcal	I77kcal 1511kcal	I77kcal 1508kcal	I77kcal 1385kcal	I77kcal 1417kcal	I77kcal 1493kcal	I77kcal 1481kcal
	蛋白質 52.2g	蛋白質 57.1g	蛋白質 57.6g	蛋白質 61.5g	蛋白質 59.1g	蛋白質 58g	蛋白質 51.8g
	脂質 36.9g	脂質 43.3g	脂質 41.3g	脂質 27.3g	脂質 31g	脂質 45.7g	脂質 38.5g
	炭水化物 232.3g	炭水化物 233.3g	炭水化物 233g	炭水化物 230.8g	炭水化物 231.7g	炭水化物 224.9g	炭水化物 237.2g
	食塩相当 6.7g	食塩相当 6g	食塩相当 6.7g	食塩相当 7.7g	食塩相当 7g	食塩相当 6.4g	食塩相当 6.6g
	加399m	加609m	加605m	加655m	加689m	加646m	加639m
	鉄 5mg	鉄 9.4mg	鉄 17.4mg	鉄 10mg	鉄 10.3mg	鉄 9.3mg	鉄 8mg

令和06年04月29日(月) 令和06年04月30日(火)

朝	御飯 厚焼き卵 白菜のおかか和え かつおおかか みそ汁(わかめ・おつゆ麩) ヨーグルト	御飯 さば塩焼き カリフラワーの梅肉和え ゆずみそ みそ汁(青梗菜・えのき) カルシウム牛乳
昼	十五穀ご飯 赤魚のきのご蒸し ふきと絹揚げの煮物 フルーツ缶(パイ)	御飯 キーマカレー キャロットサラダ フルーツヨーグルト
昼間食	ワッフル	とけないアイス
夕	御飯 煮込みハンバーグ かぼちゃサラダ コンソメ(小松菜・人参)	御飯 海老と厚揚げの旨煮 かぶの煮物 みそ汁(豆腐・三つ葉)
	I77kcal 1432kcal	I77kcal 1583kcal
	蛋白質 49.6g	蛋白質 62.5g
	脂質 33.9g	脂質 45.2g
	炭水化物 235.9g	炭水化物 236.7g
	食塩相当 6.7g	食塩相当 7.4g
	加411m	加726m
	鉄 6.4mg	鉄 10.6mg

