

# 4月の予定献立表

やよいほうむ

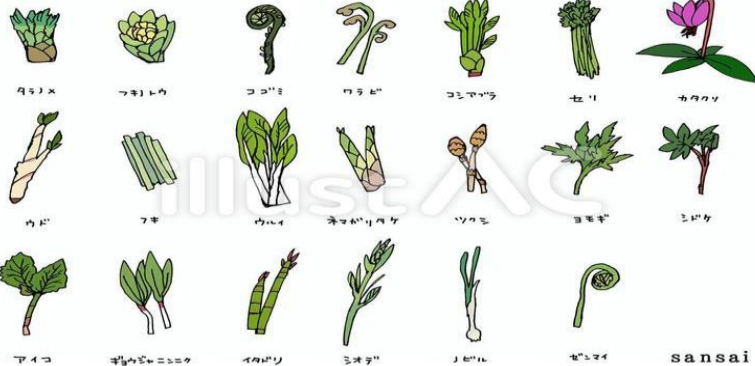
	令和06年04月01日(月)	令和06年04月02日(火)	令和06年04月03日(水)	令和06年04月04日(木)	令和06年04月05日(金)	令和06年04月06日(土)	令和06年04月07日(日)
朝	御飯 さつま揚げと里芋の煮物 ふりかけ(さけ) 牛乳	御飯 けんちん煮 ふりかけ(かつお) 牛乳	御飯 大根のそぼろ煮 ふりかけ(たらこ) 牛乳	食パン じゃが芋とツナの炒め物 あんずジャム 牛乳	御飯 厚焼き卵 ふりかけ(しそ) 牛乳	御飯 厚揚げの含め煮 ふりかけ(さけ) 牛乳	御飯 ちくわの炒め煮 ふりかけ(のりたま) 牛乳
昼	<お朔日膳> 赤飯 天ぷら盛り合わせ 青菜の白和え 茶碗蒸し お吸物(小花麩・みつ葉)	御飯 クリームシチュー ミモザサラダ フルーツ缶(黄桃) コンソメスープ(もやし・青梗菜)	御飯 揚げ豆腐の野菜あん 春雨のドレッシング和え マンゴーゼリー お吸物(かぶ葉・蒲鉾)	御飯 白身魚の葱みそ焼き じゃが芋の煮物 フルーツ缶(洋梨) お吸物(豆腐・きぬさや)	<春の芽吹き御膳> 山菜の炊き込みご飯 白身魚の菜種焼き 菜の花と牡丹の酢味噌和え いちごパエリア お吸物(小花麩・貝割)	御飯 さばのかば焼き 大学芋 フルーツ缶(カクテル) みそ汁(青梗菜・椎茸)	御飯 麻婆豆腐 しろなのナムル フルーツ(バナナ) 中華スープ(椎茸・春雨)
おやつ	オレンジゼリー	あんぱん	和のパンケーキ(抹茶)	いちごムース	吹雪饅頭	ほうじ茶プリン	ドームケーキ(チョコ)
夕	御飯 肉野菜のバターポン酢蒸し かぼちゃの甘煮 白菜の塩昆布和え みそ汁(大根葉・玉葱)	御飯 白身魚のきのこあんかけ かぼちゃの煮物 青菜の和え物 お吸物(おつゆ麩・春菊)	御飯 中華風卵焼き 肉しゅうまい いんげんの中華マヨサラダ 中華スープ(えのき・青梗菜)	御飯 豚肉の甘辛炒め レバーとごぼうの炒り煮 野菜サラダ みそ汁(さつまいも・葱)	御飯 さばのみりん焼き 里芋の煮っころがし キャベツの青じそマヨ和え みそ汁(いんげん・白玉麩)	御飯 チキンチャップ ポトフ カリフラワーサラダ コンソメスープ(ほうれん・人参)	御飯 白身魚の香味焼き 切干大根の炒め煮 いんげんのごま和え みそ汁(小松菜・うずまき麩)
栄養価	I礼㊦ - 1552kcal 蛋白質 63.1g 脂質 32g 炭水化物 259.5g 食塩相当 6.7g	I礼㊦ - 1511kcal 蛋白質 57.7g 脂質 25.8g 炭水化物 271.1g 食塩相当 6.7g	I礼㊦ - 1604kcal 蛋白質 56g 脂質 47.3g 炭水化物 245.6g 食塩相当 4.9g	I礼㊦ - 1524kcal 蛋白質 61.8g 脂質 39g 炭水化物 238.1g 食塩相当 6.8g	I礼㊦ - 1584kcal 蛋白質 63.7g 脂質 38.4g 炭水化物 252.8g 食塩相当 6.7g	I礼㊦ - 1635kcal 蛋白質 64.6g 脂質 41.4g 炭水化物 261g 食塩相当 5g	I礼㊦ - 1569kcal 蛋白質 62.1g 脂質 37.8g 炭水化物 250.1g 食塩相当 5.7g
	令和06年04月08日(月)	令和06年04月09日(火)	令和06年04月10日(水)	令和06年04月11日(木)	令和06年04月12日(金)	令和06年04月13日(土)	令和06年04月14日(日)
朝	御飯 野菜炒め ふりかけ(かつお) 牛乳	御飯 じゃが芋のそぼろ炒め ふりかけ(たらこ) 牛乳	御飯 炒り豆腐 ふりかけ(のりたま) 牛乳	食パン ウインナーと白菜のクリーム煮 りんごジャム 牛乳	御飯 厚揚げと里芋の煮物 ふりかけ(さけ) 牛乳	御飯 卵とじ ふりかけ(かつお) 牛乳	御飯 野菜つみれの含め煮 ふりかけ(しそ) 牛乳
昼	<郷土料理・愛知県> 味噌煮込みうどん ふきのきつね煮 温泉卵 冬瓜のごま酢和え	御飯 チキンカツ(トマトソース) ブロッコリーの和風和え フルーツ缶(洋梨) コンソメスープ(コーン・青菜)	御飯 ふくさ焼き なすの炒め物 青りんごゼリー みそ汁(玉葱・小松菜)	御飯 銀だら西京焼き ほうれん草の錦糸和え フルーツ缶(白桃) みそ汁(大根・大根葉)	御飯 たらごまだれがらめ 若竹煮 フルーツ缶(パイン) みそ汁(卵・葱)	御飯 八宝菜 しろ菜とツナの和えもの フルーツ缶(りんご) 中華スープ(青菜・かぶ)	御飯 ぶりの七味焼き もやしの和え物 フルーツ缶(みかん) みそ汁(玉葱・おつゆ麩)
おやつ	黒糖ゼリー	人形焼き	やわらかおかき(きなこ)	アメリカンワッフル	クリームパン	いちごプリン	フルーツキャロットゼリー
夕	御飯 かれのい山椒焼き ひじきの煮物 しろなのおかかマヨ和え みそ汁(もやし・おつゆ麩)	御飯 白身魚の梅肉焼き 焼ビーフン もやしときゅうりの和え物 みそ汁(うずまき麩・豆腐)	御飯 豚肉のみそ炒め 蕪のかにあんかけ 青菜のドレッシング和え 中華スープ(春雨・白ねぎ)	御飯 豚肉のカレー風味炒め じゃが芋の煮物 青梗菜のごま醤油和え お吸物(椎茸・白玉麩)	御飯 豆腐ステーキ ブロッコリーソテー オニオンサラダ お吸物(そうめん・春菊)	御飯 さばの塩麹焼き さつま芋のりんご煮 マカロニサラダ みそ汁(きぬさや・おつゆ麩)	御飯 鶏肉のタルタルソース なすのみそ炒め しろなの和え物 お吸物(うずまき麩・葱)
栄養価	I礼㊦ - 1530kcal 蛋白質 65.5g 脂質 39.1g 炭水化物 233.5g 食塩相当 6.7g	I礼㊦ - 1577kcal 蛋白質 59.1g 脂質 40.2g 炭水化物 251.4g 食塩相当 5.7g	I礼㊦ - 1589kcal 蛋白質 60.8g 脂質 46g 炭水化物 238.9g 食塩相当 6.3g	I礼㊦ - 1597kcal 蛋白質 56.6g 脂質 55.9g 炭水化物 223.7g 食塩相当 6.2g	I礼㊦ - 1527kcal 蛋白質 59.3g 脂質 32.2g 炭水化物 256.2g 食塩相当 6.2g	I礼㊦ - 1617kcal 蛋白質 63g 脂質 42.9g 炭水化物 253.7g 食塩相当 6.3g	I礼㊦ - 1615kcal 蛋白質 59.4g 脂質 51.5g 炭水化物 236g 食塩相当 5.7g

	令和06年04月15日(月)	令和06年04月16日(火)	令和06年04月17日(水)	令和06年04月18日(木)	令和06年04月19日(金)	令和06年04月20日(土)	令和06年04月21日(日)
朝	御飯 がんもの含め煮 ふりかけ(たらこ) 牛乳	御飯 野菜炒め ふりかけ(しそ) 牛乳	御飯 厚揚げのねぎあんかけ ふりかけ(のりたま) 牛乳	食パン ウィンナーとかぶのポトフ ブルーベリージャム 牛乳	御飯 スクランブルエッグ ふりかけ(かつお) 牛乳	御飯 高野豆腐の卵とじ ふりかけ(たらこ) 牛乳	御飯 さつま揚げの甘辛煮 ふりかけ(さけ) 牛乳
昼	御飯 キーマカレー 大根サラダ フルーツヨーグルト みそ汁(もやし・オクラ)	御飯 和風ハンバーグ ムとブ ロッコリーの炒め物 フルーツ缶(マンゴー) お吸物(小花麩・みつ葉)	<セレクト食> 御飯 A赤魚のホイル蒸し Bネギ塩豚カルビ じゃがいものそぼろ煮 フルーツ缶(洋梨) お吸物(椎茸・かぶの葉)	御飯 白身魚の野菜あんかけ れんこんの炒り煮 フルーツ(キウイ・黄桃缶) みそ汁(青菜・うずまき麩)	鶏南蛮そば ちくわの磯部揚げ 春キャベツの柚子サラダ ピーチゼリー	御飯 水餃子のかにあんかけ もやしの和え物 フルーツ缶(洋梨) 中華スープ(青菜・人参)	御飯 鶏肉の照り焼き 大豆とひじきの煮物 フルーツ缶(カクテル) みそ汁(キャベツ・油揚げ)
おやつ	チョコムース	<えらべるおやつ> 今川焼きorようかん	苺のモンブラン	スイスロール(いちご)	ホットケーキ(メープル)	パニラクレープ	きなこムース
夕	御飯 五目卵焼き 冬瓜の土佐煮 春雨サラダ みそ汁(かぶ葉・うずまき麩)	御飯 揚げたらの生姜煮 かぶのそぼろがけ ブロッコリーのマヨサラダ みそ汁(小松菜・白玉麩)	御飯 さばのさっぱり煮 大根のかにあんかけ マカロニサラダ みそ汁(いんげん・おつゆ麩)	御飯 鶏肉のパン粉焼き ラタトゥイユ いんげんのピーナッツ和え コンソメスープ(玉葱・コーン)	御飯 たらのマヨ味噌焼き さつま芋の白煮 青梗菜の辛子和え お吸物(きぬさや・花麩)	御飯 鶏肉の柚子こしょうソース なすの揚げ浸し 長芋とろろ お吸物(かぶ葉・うずまき麩)	御飯 あじの蒲焼 根菜の甘辛炒め 野菜サラダ みそ汁(きざみ揚げ・白ねぎ)
栄養価	I礼ㇿ- 1555kcal	I礼ㇿ- 1555kcal	I礼ㇿ- 1653kcal	I礼ㇿ- 1542kcal	I礼ㇿ- 1550kcal	I礼ㇿ- 1596kcal	I礼ㇿ- 1583kcal
	蛋白質 59.3g	蛋白質 56.5g	蛋白質 63g	蛋白質 57.4g	蛋白質 64.6g	蛋白質 57g	蛋白質 61.7g
	脂質 40.9g	脂質 40.7g	脂質 51.1g	脂質 45.1g	脂質 40.5g	脂質 42.7g	脂質 38.3g
	炭水化物 243.4g	炭水化物 247.3g	炭水化物 243.5g	炭水化物 231.1g	炭水化物 235.8g	炭水化物 250.6g	炭水化物 255g
食塩相当 5.8g	食塩相当 5.8g	食塩相当 5.2g	食塩相当 5.5g	食塩相当 7.2g	食塩相当 5.7g	食塩相当 5.5g	
	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 ちくわの炒り煮 ふりかけ(しそ) 牛乳	御飯 かに風味卵焼き ふりかけ(のりたま) 牛乳	御飯 焼き豆腐の煮物 ふりかけ(さけ) 牛乳	食パン ツナのイタリアンシチュー いちごジャム 牛乳	御飯 白菜とツナの炒め物 ふりかけ(たらこ) 牛乳	御飯 五目がんもの煮物 ふりかけ(しそ) 牛乳	御飯 ちくわと大根の煮物 ふりかけ(かつお) 牛乳
昼	御飯 和風おろしハンバーグ 切干大根のサラダ フルーツ缶(りんご) みそ汁(なす・えのき)	御飯 コロツケ盛り合わせ ポパイソテー フルーツ缶(パイン) お吸物(花麩・大根)	御飯 豚肉のポン酢炒め カリフラワーのサラダ レモンゼリー みそ汁(ネギ・おつゆ麩)	しらすわかめご飯 鶏肉の玉葱ソース スパゲティーサラダ フルーツ缶(りんご) みそ汁(キャベツ・人参)	御飯 青椒肉絲 大学芋 フルーツ缶(白桃) 中華スープ(椎茸・冬瓜)	御飯 鶏肉の磯辺揚げ かぼちゃの甘煮 フルーツ缶(マンゴー) お吸物(青菜・そうめん)	御飯 白身魚の葱塩焼き パンプキンサラダ フルーツ缶(カクテル) みそ汁(れん草・うずまき麩)
おやつ	かすてら饅頭	ライチゼリー	杏仁豆腐	いちごゼリー	メロンゼリー	抹茶ワッフル	カスタードケーキ
夕	御飯 白身魚のみそチーズ焼き 里芋のごま煮 青梗菜の和え物 お吸物(豆腐・大根葉)	御飯 牛肉のしぐれ煮 じゃが芋のバター炒め しろ菜のゆず醤油和え みそ汁(しめじ・おつゆ麩)	御飯 海老と厚揚げの旨煮 ふるふき大根 白菜の和え物 中華スープ(春雨・大根葉)	御飯 カレーの南蛮漬け もやしと卵の炒め物 いんげんのドレッシング和え みそ汁(しろ菜・おつゆ麩)	御飯 豆腐とツナのみそバター炒め ごぼうの炒り煮 しろなのナムル みそ汁(なす・油揚げ)	御飯 かに入り卵焼き中華あんかけ 青梗菜炒め ブロッコリーの香味和え 中華スープ(春雨・人参)	御飯 豚肉の味噌炒め 冬瓜のえびあんかけ もやしの柚子醤油和え お吸物(青菜・おつゆ麩)
栄養価	I礼ㇿ- 1556kcal	I礼ㇿ- 1621kcal	I礼ㇿ- 1533kcal	I礼ㇿ- 1559kcal	I礼ㇿ- 1547kcal	I礼ㇿ- 1506kcal	I礼ㇿ- 1514kcal
	蛋白質 57g	蛋白質 60.2g	蛋白質 54.8g	蛋白質 58.1g	蛋白質 56.5g	蛋白質 61.1g	蛋白質 57.1g
	脂質 39.1g	脂質 42.7g	脂質 37.9g	脂質 48.7g	脂質 34.9g	脂質 36.4g	脂質 38.6g
	炭水化物 248.1g	炭水化物 257.3g	炭水化物 251.2g	炭水化物 224.3g	炭水化物 261.2g	炭水化物 242.1g	炭水化物 239.1g
食塩相当 6.3g	食塩相当 6g	食塩相当 5.7g	食塩相当 5.9g	食塩相当 6g	食塩相当 5.5g	食塩相当 5.2g	

令和06年04月29日(月)		令和06年04月30日(火)		
朝	御飯 豆腐の含め煮 ふりかけ(のりたま) 牛乳	御飯 厚揚げの含め煮 ふりかけ(さけ) 牛乳		
昼	御飯 鶏肉の漬け焼き 白菜と沢庵の和え物 フルーツ缶(みかん) お吸物(かぶ葉・花麩)	きのこのクリームパスタ ジャーマンポテト フルーツ缶(みかん) コンソメスープ(もやし・小松菜)		
おやつ	ヨーグルトババロア	コーヒーゼリー		
夕	御飯 さばの竜田揚げ キャベツのベーコン炒め カリフラワーの甘酢漬 みそ汁(白玉麩・大根葉)	御飯 スパニッシュオムレツ ソーセージといんげんのソテー マカロニサラダ コンソメスープ(コーン・青梗菜)		
栄養価	エネルギー	1523kcal	エネルギー	1611kcal
	蛋白質	60.8g	蛋白質	54.1g
	脂質	44.5g	脂質	46.5g
	炭水化物	229.7g	炭水化物	250.5g
	食塩相当	4.5g	食塩相当	6.2g



4月になりました！春の訪れを感じる季節です。  
また、4月は出発の月でもあります。  
桜の花が咲き誇り、新緑が美しいこの時期、  
心地良い風を感じながら、素敵な日々をお過ごしください！



春の山菜