



すこやかⅠ 常食 献立だより 2025年4月



| 曜日 | 月                                                                             | 火                                                                   | 水                                                           | 木                                                                    | 金                                                              | 土                                                                     | 日                                                                     |
|----|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 日付 | 31                                                                            | 1                                                                   | 2                                                           | 3                                                                    | 4                                                              | 5                                                                     | 6                                                                     |
| 朝  | パン<br>ほうれん草のオムレツ<br>人参とパプリカのポタージュスープ                                          | パン<br>しろなとウインナーのソテー<br>白菜と豚肉のスープ                                    | パン<br>磯巻き卵<br>もやしのごまドレサラダ<br>カルシウムミルク                       | パン<br>ナゲット(トマトソース)<br>クラムチャウダー                                       | パン<br>千草焼き<br>豆とウインナーのカレースープ                                   | パン<br>大根と平天の白ごま和え<br>じゃがいもと豚肉のスープ                                     | パン<br>ハムチーズピカタ<br>セロリの豆乳スープ                                           |
|    | エネ:295kcal 蛋白:10.8g<br>脂質:11.4g 食塩:1.69g                                      | エネ:302kcal 蛋白:11.9g<br>脂質:13.8g 食塩:2.02g                            | エネ:390kcal 蛋白:19.0g<br>脂質:18.2g 食塩:1.30g                    | エネ:315kcal 蛋白:13.7g<br>脂質:12.8g 食塩:1.98g                             | エネ:302kcal 蛋白:11.4g<br>脂質:12.4g 食塩:2.05g                       | エネ:303kcal 蛋白:10.1g<br>脂質:12.4g 食塩:1.86g                              | エネ:307kcal 蛋白:12.0g<br>脂質:14.0g 食塩:1.76g                              |
| 昼  | 御飯<br>シロガネダラのソテー(レモンタルソース)<br>筍と豚肉の炒り煮<br>うまい菜とえのきの豆乳和え<br>味噌汁(ごぼう・白ねぎ)       | ごはん<br>鶏肉のマリネソース焼き<br>一口がんもの煮物<br>キャベツのアイランドドレサラダ<br>味噌汁(じゃがいも・しめじ) | ごはん<br>さわらの梅味噌ダレがけ<br>大豆と小えびの煮物<br>菜の花の和え物<br>すまし汁(白菜・かまぼこ) | ごはん<br>枝豆がんもの炊き合わせ<br>大根と豚肉の金平<br>味噌汁(ごぼう・人参) 白味噌仕立て<br>フルーツ(冷凍みかん)  | ごはん<br>白身魚の煮付け<br>しろなと鶏肉の炒め物<br>かぼちゃのサラダ<br>味噌汁(えのき・わかめ) いりこ風味 | ごはん<br>白身魚の竜田揚げ(甘酢あん)<br>白菜と鶏肉の煮物<br>カリフラワーとアスパラのパンパンドレサラダ<br>味噌かきたま汁 | キーマカレー<br>キャベツとツナのソテー<br>パイン缶の紅茶ジュレ                                   |
|    | エネ:494kcal 蛋白:25.3g<br>脂質:14.4g 食塩:2.20g                                      | エネ:502kcal 蛋白:19.5g<br>脂質:18.8g 食塩:1.67g                            | エネ:454kcal 蛋白:24.8g<br>脂質:9.5g 食塩:2.24g                     | エネ:521kcal 蛋白:15.2g<br>脂質:15.4g 食塩:2.41g                             | エネ:477kcal 蛋白:23.8g<br>脂質:13.2g 食塩:2.20g                       | エネ:527kcal 蛋白:20.9g<br>脂質:14.5g 食塩:2.21g                              | エネ:531kcal 蛋白:17.2g<br>脂質:18.8g 食塩:1.86g                              |
| お  | もちりたい焼きクリーム                                                                   | ゼリー                                                                 | ワッフル                                                        | 酒まんじゅう                                                               | <旬を味わうおやつ><br>いちご練乳かけ                                          | みるくまんじゅう(白あん)                                                         | チョコマドレーヌ                                                              |
|    | エネ:140kcal 蛋白:2.6g<br>脂質:5.7g 食塩:0.16g                                        | エネ:83kcal 蛋白:2.1g<br>脂質:1.8g 食塩:0.04g                               | エネ:66kcal 蛋白:1.6g<br>脂質:2.6g 食塩:0.08g                       | エネ:122kcal 蛋白:1.1g<br>脂質:0.3g 食塩:0.06g                               | エネ:83kcal 蛋白:2.1g<br>脂質:1.8g 食塩:0.04g                          | エネ:134kcal 蛋白:3.2g<br>脂質:2.2g 食塩:0.05g                                | エネ:148kcal 蛋白:2.0g<br>脂質:7.8g 食塩:0.21g                                |
| 夕  | 御飯<br>ハンバーグ(和風ソース)<br>切干大根とちりめんの煮物<br>カリフラワーとコーンの香味ドレサラダ<br>コンソメスープ(セロリ・ベーコン) | ごはん<br>ホキの揚げ浸し<br>豚肉の塩だれ炒め<br>大根とちくわの大葉ドレサラダ<br>味噌汁(ソーメン)           | ごはん<br>肉じゃが(豚肉)<br>キャベツと平天の炒め物<br>やっこ(醤油)<br>味噌汁(大根・大根葉)    | ごはん<br>あじの香味焼き<br>絹揚げとグリーンピースのそぼろ煮<br>うまい菜のたらこマヨサラダ<br>味噌汁(キャベツ・ちくわ) | ごはん<br>豚肉の和風炒め<br>かにシューマイ<br>いんげんのおからサラダ<br>味噌汁(白菜・小松菜)        | ごはん<br>オレンジチキン<br>うまい菜とベーコンの炒め物<br>味噌汁(絹揚げ・白ねぎ)<br>マンゴー缶              | ごはん<br>赤魚の焼き浸し<br>大根と豚肉の煮物<br>ブロッコリーのバジルドレサラダ<br>味噌汁(しいたけ・わかめ) 白味噌仕立て |
|    | エネ:579kcal 蛋白:18.3g<br>脂質:22.0g 食塩:3.23g                                      | エネ:529kcal 蛋白:24.3g<br>脂質:16.9g 食塩:2.31g                            | エネ:580kcal 蛋白:22.3g<br>脂質:18.3g 食塩:3.00g                    | エネ:494kcal 蛋白:27.9g<br>脂質:13.6g 食塩:2.42g                             | エネ:614kcal 蛋白:23.0g<br>脂質:25.4g 食塩:2.52g                       | エネ:546kcal 蛋白:20.1g<br>脂質:18.6g 食塩:1.79g                              | エネ:527kcal 蛋白:26.4g<br>脂質:16.2g 食塩:2.32g                              |
| 計  | エネ:1508kcal 蛋白:57.0g<br>脂質:53.5g 食塩:7.28g                                     | エネ:1416kcal 蛋白:57.8g<br>脂質:51.3g 食塩:6.04g                           | エネ:1490kcal 蛋白:67.7g<br>脂質:48.6g 食塩:6.62g                   | エネ:1452kcal 蛋白:57.9g<br>脂質:42.1g 食塩:6.87g                            | エネ:1476kcal 蛋白:60.3g<br>脂質:52.8g 食塩:6.81g                      | エネ:1510kcal 蛋白:54.3g<br>脂質:47.7g 食塩:5.91g                             | エネ:1513kcal 蛋白:57.6g<br>脂質:56.8g 食塩:6.15g                             |



すこやかⅠ 常食 献立だより 2025年4月



| 曜日 | 月                                                                | 火                                                                 | 水                                                                        | 木                                                            | 金                                                                | 土                                                                        | 日                                                               |
|----|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| 日付 | 7                                                                | 8                                                                 | 9                                                                        | 10                                                           | 11                                                               | 12                                                                       | 13                                                              |
| 朝  | パン<br>大豆ミートハンバーグ(オニオンソース)<br>キャベツとベーコンのポトフ                       | パン<br>洋風だし巻き卵<br>ひじきと豆のマヨサラダ<br>カルシウムミルク                          | パン<br>照り焼き風肉団子<br>白菜となめこの麦味噌和え<br>特製ほうじ茶飲料                               | パン<br>ポテトミンチ巻き<br>白菜のスープ                                     | パン<br>ボロニアソーセージ<br>かぼちゃのポタージュスープ<br>フルーツ(バナナ)                    | パン<br>プレーンオムレツ(きのこソース)<br>キャベツと平天の大葉ドレサラダ<br>特製ココア                       | パン<br>擬製豆腐<br>小松菜と豚肉のスープ                                        |
|    | エネ:370kcal 蛋白:11.7g<br>脂質:20.2g 食塩:1.99g                         | エネ:410kcal 蛋白:19.2g<br>脂質:19.0g 食塩:1.76g                          | エネ:323kcal 蛋白:9.5g<br>脂質:12.8g 食塩:1.18g                                  | エネ:289kcal 蛋白:12.1g<br>脂質:9.8g 食塩:1.96g                      | エネ:428kcal 蛋白:12.4g<br>脂質:17.2g 食塩:2.33g                         | エネ:346kcal 蛋白:11.7g<br>脂質:10.6g 食塩:1.92g                                 | エネ:304kcal 蛋白:10.8g<br>脂質:13.2g 食塩:1.75g                        |
| 昼  | 桜のちらし寿司<br>絹揚げと昆布の煮物<br>いんげんとパプリカのスローサラダ<br>味噌汁(しろな・しめじ)         | ごはん<br>豚肉のごま醤油炒め<br>いわしつみれの煮物<br>とろろの梅かつお和え<br>味噌汁(大根・人参) いりこ風味   | ごはん<br>さばの塩焼き<br>ひきなირ[福島県郷土料理]<br>味噌汁(おくら・花麴)白味噌仕立て<br>フルーツ(黄桃缶・白桃缶)    | あさりの卵とじ丼<br>大豆とこんにゃくの煮物<br>キャベツとちくわの麴ナムル和え<br>豚汁(豚肉・しいたけ・人参) | 鶏南蛮そば<br>ごぼうと豚肉の炒り煮<br>さつまいもとオレンジのサラダ                            | ごはん<br>さわらの照り焼き<br>じゃがいものそぼろ煮<br>ブロッコリーと油揚げの白ごま和え<br>味噌汁(もやし・白ねぎ) 白味噌仕立て | ごはん<br>白身魚の唐揚げ(中華あん)<br>筍と昆布の煮物<br>味噌汁(かぼちゃ)<br>みかん缶            |
|    | エネ:529kcal 蛋白:24.2g<br>脂質:15.6g 食塩:4.61g                         | エネ:543kcal 蛋白:20.7g<br>脂質:18.2g 食塩:2.61g                          | エネ:558kcal 蛋白:19.7g<br>脂質:21.7g 食塩:1.83g                                 | エネ:538kcal 蛋白:25.5g<br>脂質:11.3g 食塩:4.02g                     | エネ:499kcal 蛋白:24.0g<br>脂質:14.7g 食塩:3.75g                         | エネ:505kcal 蛋白:25.0g<br>脂質:12.7g 食塩:1.82g                                 | エネ:518kcal 蛋白:20.9g<br>脂質:14.4g 食塩:1.56g                        |
| お  | ぜんざい                                                             | ふんわりロールケーキ(黒糖)                                                    | よもぎまんじゅう                                                                 | きなこシフォンカップケーキ                                                | シャトレゼ ロールケーキ                                                     | バウムクーヘン                                                                  | みるくまんじゅう(抹茶)                                                    |
|    | エネ:128kcal 蛋白:3.7g<br>脂質:0.3g 食塩:0.07g                           | エネ:55kcal 蛋白:0.7g<br>脂質:2.5g 食塩:0.05g                             | エネ:119kcal 蛋白:2.6g<br>脂質:0.3g 食塩:0.07g                                   | エネ:74kcal 蛋白:1.8g<br>脂質:4.6g 食塩:0.08g                        | エネ:275kcal 蛋白:6.2g<br>脂質:17.1g 食塩:0.10g                          | エネ:87kcal 蛋白:1.2g<br>脂質:3.7g 食塩:0.12g                                    | エネ:133kcal 蛋白:3.2g<br>脂質:2.1g 食塩:0.05g                          |
| 夕  | ごはん<br>鶏肉と里芋の煮込み<br>いかふくさ焼き<br>大根と人参の塩麴ドレサラダ<br>味噌汁(もずく) 麦白味噌仕立て | ごはん<br>ホッケのたれ焼き<br>チンゲン菜と鶏肉の炒め物<br>もやしとコーンの香味ドレサラダ<br>味噌汁(あさり・白菜) | ごはん<br>蒸し鶏(油淋ソース)<br>キャベツとウインナーの炒め物<br>ほうれん草とかまぼこのごまドレサラダ<br>味噌汁(里芋・玉ねぎ) | ごはん<br>さんまの生姜煮<br>れんこんの炒め生酢<br>大根といんげんのパンパントドレサラダ<br>味噌汁(豆腐) | ごはん<br>銀ひらすの西京焼き<br>高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮<br>菜の花のピリ辛和え<br>すまし汁(キャベツ・しめじ) | ごはん<br>豚肉と白菜のすき煮<br>はたけ菜とツナの炒め物<br>味噌汁(ちくわ・わかめ) いりこ風味<br>しば漬け            | ごはん<br>鶏肉の塩麴蒸し<br>切干大根と豚肉の煮物<br>アスパラとコーンのマヨサラダ<br>味噌汁(キャベツ・油揚げ) |
|    | エネ:471kcal 蛋白:23.4g<br>脂質:8.4g 食塩:2.61g                          | エネ:452kcal 蛋白:24.3g<br>脂質:11.9g 食塩:1.98g                          | エネ:471kcal 蛋白:24.7g<br>脂質:10.4g 食塩:2.39g                                 | エネ:536kcal 蛋白:20.6g<br>脂質:18.6g 食塩:1.62g                     | エネ:507kcal 蛋白:29.2g<br>脂質:12.8g 食塩:2.37g                         | エネ:551kcal 蛋白:23.2g<br>脂質:21.7g 食塩:3.09g                                 | エネ:587kcal 蛋白:23.1g<br>脂質:23.5g 食塩:2.29g                        |
| 計  | エネ:1498kcal 蛋白:63.0g<br>脂質:44.5g 食塩:9.28g                        | エネ:1460kcal 蛋白:64.9g<br>脂質:51.6g 食塩:6.40g                         | エネ:1471kcal 蛋白:56.5g<br>脂質:45.2g 食塩:5.47g                                | エネ:1437kcal 蛋白:60.0g<br>脂質:44.3g 食塩:7.68g                    | エネ:1709kcal 蛋白:71.8g<br>脂質:61.8g 食塩:8.55g                        | エネ:1489kcal 蛋白:61.1g<br>脂質:48.7g 食塩:6.95g                                | エネ:1542kcal 蛋白:58.0g<br>脂質:53.2g 食塩:5.65g                       |



すこやかⅠ 常食 献立だより 2025年4月



| 曜日 | 月                                                                          | 火                                                                          | 水                                                                     | 木                                                           | 金                                                                         | 土                                                                                             | 日                                                           |
|----|----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| 日付 | 14                                                                         | 15                                                                         | 16                                                                    | 17                                                          | 18                                                                        | 19                                                                                            | 20                                                          |
| 朝  | パン<br>カニカマ入りだし巻き卵<br>白菜とベーコンのカレースープ                                        | パン<br>チキンピカタ<br>セロリと豚肉の豆乳スープ                                               | パン<br>ひじきと豆のマヨサラダ<br>ほうれん草のトマトスープ                                     | パン<br>ほうれん草オムレツ<br>マカロニサラダ<br>特製ぶどうジュース                     | パン<br>かに玉<br>大根と豚肉のスープ                                                    | パン<br>キャベツとウインナーのソテー<br>人参とパプリカのポタージュスープ<br>フルーツ(カットリngo)                                     | パン<br>でんぶ入りだし巻き卵<br>白菜のピーナツ和え<br>カルシウムミルク                   |
|    | エネ:317kcal 蛋白:12.3g<br>脂質:16.2g 食塩:2.05g                                   | エネ:327kcal 蛋白:13.1g<br>脂質:14.8g 食塩:1.88g                                   | エネ:316kcal 蛋白:10.2g<br>脂質:14.7g 食塩:1.94g                              | エネ:372kcal 蛋白:8.7g<br>脂質:13.8g 食塩:1.16g                     | エネ:300kcal 蛋白:10.3g<br>脂質:13.7g 食塩:1.91g                                  | エネ:325kcal 蛋白:9.0g<br>脂質:12.2g 食塩:1.72g                                                       | エネ:350kcal 蛋白:17.2g<br>脂質:13.5g 食塩:1.47g                    |
| 昼  | ごはん<br>豚肉のバター醤油炒め<br>つみれの煮物<br>ほうれん草とちくわのわさび和え<br>味噌汁(絹揚げ・人参)              | たけのこご飯<br>赤魚の山椒焼き<br>春キャベツとあさりのソテー<br>手作り味噌きごま豆腐(醤油)<br>味噌汁(もやし・大根葉) いりこ風味 | ごはん<br>ホキのソテー(オニオンソース)<br>高野豆腐のサイコロ煮<br>味噌汁(大根・人参)<br>ヨーグルトのはちみつソースかけ | チキンカレー<br>うまい菜と平天の和風ドレ和え<br>ミルク寒天のいちごソースかけ                  | ちらし寿司<br>金時豆煮<br>キャベツのバンバンドレサラダ<br>味噌汁(もやし・油揚げ)                           | ごはん<br>鶏の唐揚げ<br>菜の花と油揚げの煮浸し<br>玉子豆腐<br>味噌汁(玉ねぎ・かまぼこ)                                          | ごはん<br>白身魚の煮付け<br>大根と豚肉の炒め物<br>コールスローサラダ<br>とろろ汁            |
|    | エネ:578kcal 蛋白:25.8g<br>脂質:22.8g 食塩:2.34g                                   | エネ:477kcal 蛋白:27.0g<br>脂質:10.1g 食塩:2.99g                                   | エネ:454kcal 蛋白:24.0g<br>脂質:7.8g 食塩:2.33g                               | エネ:500kcal 蛋白:18.3g<br>脂質:10.0g 食塩:2.14g                    | エネ:496kcal 蛋白:18.9g<br>脂質:8.3g 食塩:2.55g                                   | エネ:552kcal 蛋白:20.4g<br>脂質:22.2g 食塩:2.19g                                                      | エネ:458kcal 蛋白:23.0g<br>脂質:10.1g 食塩:2.33g                    |
| お  | マドレーヌ                                                                      | もちりたい焼きあん                                                                  | (入所) ケーキ<br>(通所) バームクーヘン                                              | 黒糖まんじゅう(こしあん)                                               | 豆乳かすてら                                                                    | デザートムース                                                                                       | きなこソフトマフィン                                                  |
|    | エネ:145kcal 蛋白:1.9g<br>脂質:7.8g 食塩:0.22g                                     | エネ:129kcal 蛋白:2.6g<br>脂質:3.0g 食塩:0.12g                                     | エネ:88kcal 蛋白:1.1g<br>脂質:3.9g 食塩:0.04g                                 | エネ:127kcal 蛋白:0.8g<br>脂質:0.3g 食塩:0.09g                      | エネ:115kcal 蛋白:2.4g<br>脂質:4.9g 食塩:0.18g                                    | エネ:52kcal 蛋白:1.2g<br>脂質:1.3g 食塩:0.20g                                                         | エネ:98kcal 蛋白:2.4g<br>脂質:4.6g 食塩:0.11g                       |
| タ  | ごはん<br>かれののグリル(オニオンソース)<br>ふかしじゃがいも(ウインナー)<br>キャベツと大根葉のお浸し<br>味噌汁(玉ねぎ・しろな) | ごはん<br>合鴨スモークスライス<br>大根のそぼろ煮<br>スパゲティサラダ<br>味噌汁(じゃがいも・わかめ) 白味噌仕立て          | ごはん<br>豚カツの卵とじ<br>もやしの土佐酢和え<br>赤だし(キャベツ・しいたけ)<br>高菜炒め                 | ごはん<br>さばの味噌煮<br>れんこんとちくわの金平<br>白菜となめこの和え物<br>すまし汁(白ねぎ・わかめ) | ごはん<br>ハンバーグ(きのこソース)<br>高野豆腐の煮物<br>カリフラワーとコーンの香味ドレサラダ<br>味噌汁(白菜・人参) いりこ風味 | ごはん<br>シロガネダラ香草パン粉焼き(マスタードタルタルソース)<br>ベーコンと枝豆の塩バターソテー<br>大根の大葉ドレサラダ<br>味噌汁(ほうれん草・しいたけ) 白味噌仕立て | ごはん<br>豚肉ともやしの野菜炒め<br>肉シューマイ<br>味噌汁(大根葉・平天)<br>パイン缶のオレンジジュレ |
|    | エネ:478kcal 蛋白:23.3g<br>脂質:11.6g 食塩:2.47g                                   | エネ:593kcal 蛋白:20.6g<br>脂質:24.7g 食塩:2.63g                                   | エネ:615kcal 蛋白:21.7g<br>脂質:19.2g 食塩:2.95g                              | エネ:543kcal 蛋白:19.7g<br>脂質:22.5g 食塩:2.18g                    | エネ:567kcal 蛋白:20.1g<br>脂質:22.3g 食塩:2.71g                                  | エネ:540kcal 蛋白:23.3g<br>脂質:20.3g 食塩:1.85g                                                      | エネ:597kcal 蛋白:21.9g<br>脂質:23.7g 食塩:2.35g                    |
| 計  | エネ:1518kcal 蛋白:63.3g<br>脂質:58.4g 食塩:7.08g                                  | エネ:1526kcal 蛋白:63.3g<br>脂質:52.6g 食塩:7.62g                                  | エネ:1473kcal 蛋白:57.0g<br>脂質:45.6g 食塩:7.26g                             | エネ:1542kcal 蛋白:47.5g<br>脂質:46.6g 食塩:5.57g                   | エネ:1478kcal 蛋白:51.7g<br>脂質:49.2g 食塩:7.35g                                 | エネ:1469kcal 蛋白:53.9g<br>脂質:56.0g 食塩:5.96g                                                     | エネ:1503kcal 蛋白:64.5g<br>脂質:51.9g 食塩:6.26g                   |



すこやかⅠ 常食 献立だより 2025年4月



| 曜日 | 月                                                             | 火                                                             | 水                                                              | 木                                                                 | 金                                                                        | 土                                                                | 日                                                                            |
|----|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| 日付 | 21                                                            | 22                                                            | 23                                                             | 24                                                                | 25                                                                       | 26                                                               | 27                                                                           |
| 朝  | パン<br>レモンチキン<br>キャベツとウインナーの豆乳スープ                              | パン<br>しろなと平天の白ごま和え<br>白菜と豚肉のスープ                               | パン<br>スクランブルエッグ(ケチャップソース)<br>いんげんとパプリカのおからサラダ<br>カルシウムミルク      | パン<br>いかつみれ(コンソメ)<br>ブロッコリーとちりめんの麦味噌和え<br>特製りんごジュース               | パン<br>だし巻き卵<br>セロリとベーコンのトマトスープ                                           | パン<br>ミートオムレツ<br>もやしのりんごドレサラダ<br>特製アセロラジュース                      | パン<br>いんげんとベーコンのソテー<br>じゃがいものポタージュスープ<br>バナナゼリー                              |
|    | エネ:318kcal 蛋白:13.7g<br>脂質:14.9g 食塩:1.76g                      | エネ:296kcal 蛋白:11.2g<br>脂質:13.1g 食塩:1.91g                      | エネ:376kcal 蛋白:16.3g<br>脂質:14.9g 食塩:1.53g                       | エネ:347kcal 蛋白:13.6g<br>脂質:10.0g 食塩:1.62g                          | エネ:330kcal 蛋白:12.2g<br>脂質:16.8g 食塩:2.03g                                 | エネ:295kcal 蛋白:9.5g<br>脂質:10.0g 食塩:1.11g                          | エネ:401kcal 蛋白:9.8g<br>脂質:16.9g 食塩:1.74g                                      |
| 昼  | ビビンバ<br>いかふくさ焼き<br>ブロッコリーと油揚げのおから和え<br>中華スープ(ザーサイ・人参)         | 握り寿司<br>わかめうどん<br>もやしの炒め物<br>ポテトサラダ                           | ごはん<br>肉団子のクリームシチュー<br>うまい菜とえのきの炒め物<br>フルーツ(パイン缶・白桃缶)          | ごはん<br>かれいの魚田(白味噌田楽)<br>切干大根の煮物<br>スパゲティサラダ<br>すまし汁(筍・わかめ)        | ごはん<br>蒸し鶏(ごまソース)<br>れんこんと豚肉の煮物<br>しろなとしいたけの真砂和え<br>味噌汁(もやし・大根葉) 麦白味噌仕立て | ごはん<br>三色稲荷の炊き合わせ<br>大根といかの炒め物<br>さつまいものサラダ<br>味噌汁(玉ねぎ・キャベツ)     | ごはん<br>えびマカロニグラタンフライ(濃厚ソース)<br>卵の花<br>キャベツのピーナツドレサラダ<br>味噌汁(チンゲン菜・白ねぎ) いりこ風味 |
|    | エネ:523kcal 蛋白:23.3g<br>脂質:16.6g 食塩:3.22g                      | エネ:557kcal 蛋白:20.3g<br>脂質:16.5g 食塩:4.85g                      | エネ:597kcal 蛋白:15.4g<br>脂質:22.0g 食塩:2.10g                       | エネ:529kcal 蛋白:28.7g<br>脂質:14.2g 食塩:2.77g                          | エネ:458kcal 蛋白:25.6g<br>脂質:10.7g 食塩:1.85g                                 | エネ:527kcal 蛋白:17.9g<br>脂質:17.6g 食塩:2.36g                         | エネ:568kcal 蛋白:17.5g<br>脂質:20.4g 食塩:2.20g                                     |
| お  | おかしなバナナ                                                       | 黒糖まんじゅう(白あん)                                                  | 水ようかん                                                          | さくらフィナンシェ                                                         | なめらかスイーツ カスタード味                                                          | いちご蒸しケーキ                                                         | バナナ                                                                          |
|    | エネ:157kcal 蛋白:2.8g<br>脂質:5.0g 食塩:0.09g                        | エネ:127kcal 蛋白:0.8g<br>脂質:0.3g 食塩:0.09g                        | エネ:75kcal 蛋白:1.9g<br>脂質:0.2g 食塩:0.04g                          | エネ:68kcal 蛋白:1.0g<br>脂質:4.0g 食塩:0.05g                             | エネ:100kcal 蛋白:1.3g<br>脂質:4.0g 食塩:0.10g                                   | エネ:88kcal 蛋白:2.1g<br>脂質:3.8g 食塩:0.19g                            | エネ:68kcal 蛋白:1.7g<br>脂質:2.8g 食塩:0.07g                                        |
| 夕  | ごはん<br>いわしの生姜煮<br>金平ごぼう<br>カリフラワーといんげんのマヨサラダ<br>豚汁(豚肉・白菜・白ねぎ) | ごはん<br>豚肉の香味炒め<br>やっこ(ねぎ味噌ダレ)<br>キャベツとツナのマリネ<br>すまし汁(大根葉・しめじ) | ごはん<br>ぶりの照り焼き<br>ひじきと油揚げの煮物<br>大根のごま酢和え<br>味噌汁(おくら・おつゆ麴)いりこ風味 | ごはん<br>コロッケ(中濃ソース)<br>キャベツとしめじの炒め物<br>味噌汁(玉ねぎ・人参)<br>フルーツ(冷凍マンゴー) | ごはん<br>焼きさばの南蛮漬け<br>大豆とこんにゃくの煮物<br>白菜となめこのからし和え<br>味噌汁(じゃがいも・ごぼう) 白味噌仕立て | ごはん<br>豚肉とニラのオイスター炒め<br>かぼちゃの含め煮<br>小松菜とちくわのピリ辛和え<br>味噌汁(白菜・油揚げ) | ごはん<br>鶏肉のにんにく醤油焼き<br>絹揚げと昆布の炒め煮<br>白菜と平天の塩レモンドレサラダ<br>味噌汁(大根・えのき)           |
|    | エネ:530kcal 蛋白:16.7g<br>脂質:18.9g 食塩:2.34g                      | エネ:556kcal 蛋白:23.7g<br>脂質:21.2g 食塩:1.86g                      | エネ:538kcal 蛋白:23.2g<br>脂質:20.7g 食塩:1.93g                       | エネ:511kcal 蛋白:11.4g<br>脂質:15.3g 食塩:1.77g                          | エネ:585kcal 蛋白:23.3g<br>脂質:22.3g 食塩:2.59g                                 | エネ:544kcal 蛋白:21.1g<br>脂質:17.4g 食塩:2.29g                         | エネ:477kcal 蛋白:21.2g<br>脂質:14.9g 食塩:2.01g                                     |
| 計  | エネ:1528kcal 蛋白:56.5g<br>脂質:55.4g 食塩:7.41g                     | エネ:1536kcal 蛋白:56.0g<br>脂質:51.1g 食塩:8.71g                     | エネ:1586kcal 蛋白:56.8g<br>脂質:57.8g 食塩:5.60g                      | エネ:1455kcal 蛋白:54.7g<br>脂質:43.5g 食塩:6.21g                         | エネ:1473kcal 蛋白:62.4g<br>脂質:53.8g 食塩:6.57g                                | エネ:1454kcal 蛋白:50.6g<br>脂質:48.8g 食塩:5.95g                        | エネ:1514kcal 蛋白:50.2g<br>脂質:55.0g 食塩:6.02g                                    |



すこやかⅠ 常食 献立だより 2025年4月



| 曜日 | 月                                                      | 火                                                                         | 水                                                               | 木 | 金 | 土 | 日 |
|----|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|---|---|---|---|
| 日付 | 28                                                     | 29                                                                        | 30                                                              |   |   |   |   |
| 朝  | パン<br>野菜とわかめの豆乳寄せ<br>里芋と豚肉のスープ                         | パン<br>5品目具材の玉子焼き<br>大根とパプリカの和風ドレサダ<br>特製ココア                               | パン<br>野菜ミンチ巻き<br>ほうれん草と豚肉のポトフ                                   |   |   |   |   |
|    | エネ:323kcal 蛋白:11.0g<br>脂質:14.6g 食塩:1.94g               | エネ:328kcal 蛋白:10.1g<br>脂質:11.0g 食塩:1.46g                                  | エネ:314kcal 蛋白:12.0g<br>脂質:11.8g 食塩:1.84g                        |   |   |   |   |
| 昼  | ごはん<br>回鍋肉<br>ひじきと油揚げの煮物<br>味噌汁(かぼちゃ)<br>杏仁豆腐(マンゴーソース) | ごはん<br>白身魚の唐揚げ(オニオンソース)<br>高野豆腐のそぼろ煮<br>しろなの梅かつお和え<br>味噌汁(大根葉・しいたけ)白味噌仕立て | ごはん<br>牛皿<br>つみれ<br>菜の花と平天の麴ナムル和え<br>赤だし(油揚げ・白ねぎ)               |   |   |   |   |
|    | エネ:598kcal 蛋白:21.2g<br>脂質:22.1g 食塩:2.00g               | エネ:504kcal 蛋白:26.4g<br>脂質:13.6g 食塩:2.36g                                  | エネ:585kcal 蛋白:25.1g<br>脂質:21.4g 食塩:2.96g                        |   |   |   |   |
| お  | <旬を味わうおやつ><br>新じゃが(塩・バター・マヨネーズ・醤油)                     | スイートポテト                                                                   | パンナコッタ(ヨーグルト風味)                                                 |   |   |   |   |
|    | エネ:101kcal 蛋白:1.3g<br>脂質:6.7g 食塩:0.12g                 | エネ:70kcal 蛋白:1.1g<br>脂質:1.6g 食塩:0.06g                                     | エネ:81kcal 蛋白:0.9g<br>脂質:2.0g 食塩:0.06g                           |   |   |   |   |
| 夕  | ごはん<br>おでん<br>白菜の塩だしとろみ炒め<br>胡瓜の浅漬け                    | ごはん<br>ハンバーグ(和風ソース)<br>大豆とベーコンのコンソメ煮<br>ブロッコリーのバジルドレサダ<br>味噌汁(もやし・わかめ)    | ごはん<br>白身魚の味噌煮<br>やっこ(醤油)<br>キャベツとコーンのパンパンドレサダ<br>すまし汁(ソーメン・花麴) |   |   |   |   |
|    | エネ:481kcal 蛋白:18.5g<br>脂質:11.8g 食塩:2.71g               | エネ:598kcal 蛋白:18.4g<br>脂質:26.2g 食塩:2.64g                                  | エネ:462kcal 蛋白:24.1g<br>脂質:12.6g 食塩:2.07g                        |   |   |   |   |
| 計  | エネ:1503kcal 蛋白:52.0g<br>脂質:55.2g 食塩:6.77g              | エネ:1500kcal 蛋白:56.0g<br>脂質:52.4g 食塩:6.52g                                 | エネ:1442kcal 蛋白:62.1g<br>脂質:47.8g 食塩:6.93g                       |   |   |   |   |



| 曜日 | 月                                                                                                       | 火                                                                                                                | 水                                                                                                                        | 木                                                                                                               | 金                                                                                    | 土 | 日 |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---|---|
| 日付 |                                                                                                         |                                                                                                                  |                                                                                                                          |                                                                                                                 |  |   |   |
| 朝  | 4月3日(木)夕食<br>たらこマヨサラダ                                                                                   | 4月7日(月)昼食<br>桜のちらし寿司                                                                                             | 4月9日(水)昼食<br>ひきないり<br>[福島県郷土料理]                                                                                          | 4月15日(火)昼食<br>春野菜のソテー                                                                                           |                                                                                      |   |   |
| 昼  | 新商品のたらこマヨサラダは、たらこの風味が引き立つ様にこだわった、たらこマヨソースを使用したサラダです。マヨサラダは度々登場していますが、たらこマヨサラダはたらこが入ったプチプチ食感も楽しんでいただけます。 | ほんのり桜の風味が香る桜のちらし寿司が今年も登場します。桜も開花を始めウキウキしますね。桜のちらし寿司の酢飯には旬を迎えるちりめんじゃこが混ぜ込まれています。サーモン、えび、卵などのトッピングで見た目も楽しんでいただけます。 | 「ひきな」とは「千切りにした大根」を意味する福島市あたりの方言で、ひきを炒めたものが「ひきないり」です。福島県の郷土料理で、具材や味付けは各家庭や地域で異なるそうです。大根には胃腸の働きを助ける消化酵素も含まれており、体にうれしい野菜です。 | 春に旬を迎える食材を使ったソテーが季節の料理で登場します。葉が柔らかくてみずみずしさが特徴の春キャベツと独特な苦みが特徴の菜の花をあさりと一緒に炒めました。あさりの旨味を野菜が吸っておいしさが詰まった一品です。お楽しみに。 |                                                                                      |   |   |
| お  |                                                                                                         |                                                                                                                  |                                                                                                                          |                                                                                                                 |                                                                                      |   |   |
| 夕  |                                                                                                         |                                                                                                                  |                                                                                                                          |                                                                                                                 |                                                                                      |   |   |
| 計  |                                                                                                         |                                                                                                                  |                                                                                                                          |                                                                                                                 |                                                                                      |   |   |