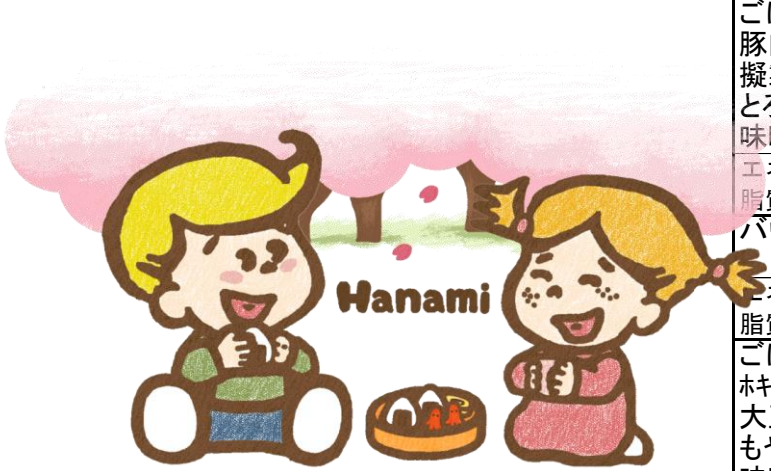


4月 すこやか I 常食 献立だより 2026年4月

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付			1	2	3	4	5
朝			ごはん 野菜とわかめの豆乳寄せ いんげんの塩ごま和え 味噌汁(白菜・人参) エネ 342 kcal 蛋白 8.8 g 脂質 6.6 g 食塩 1.43 g	パン ミートオムレツ クラムチャウダー エネ 334 kcal 蛋白 12.3 g 脂質 13.3 g 食塩 1.64 g	ごはん 洋風だし巻き卵 納豆 味噌汁(じゃがいも・人参) エネ 378 kcal 蛋白 15.4 g 脂質 8.4 g 食塩 1.48 g	パン 大根と平天の白ごま和え うまい菜と豚肉のスープ エネ 295 kcal 蛋白 10.1 g 脂質 12.6 g 食塩 1.85 g	パン 千草焼き ブロッコリーのバジルドレサラダ 特製りんごジュース エネ 377 kcal 蛋白 8.8 g 脂質 16.5 g 食塩 1.09 g
昼			ごはん 豚肉の和風炒め 擬製豆腐 とろろの梅かつお和え 味噌汁(大根・平天) エネ 548 kcal 蛋白 20.2 g 脂質 17.2 g 食塩 2.58 g	ごはん ホッケの塩麹焼き 豚肉と絹揚げの煮物 かぼちゃのサラダ 味噌汁(キャベツ・大根菜) エネ 520 kcal 蛋白 27.6 g 脂質 16.1 g 食塩 1.96 g	ごはん 豚しゃぶ かにシューマイ 味噌汁(油揚げ・白ねぎ) フルーツ(パイン缶・黄桃缶) エネ 552 kcal 蛋白 19.4 g 脂質 16.1 g 食塩 2.1 g	ごはん 白身魚の竜田揚げ(甘酢あん) 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 カリフラワーとコーンのスローサラダ 味噌かきたま汁 エネ 620 kcal 蛋白 25.9 g 脂質 22 g 食塩 2.62 g	キーマカレー チンゲン菜とツナの炒め物 ミルク寒天のあんずソースかけ エネ 555 kcal 蛋白 17.8 g 脂質 19.9 g 食塩 2.09 g
お			エネ 87 kcal 蛋白 1.2 g 脂質 3.7 g 食塩 0.12 g	エネ 164 kcal 蛋白 1.8 g 脂質 9.5 g 食塩 0.15 g	エネ 134 kcal 蛋白 3.2 g 脂質 2.2 g 食塩 0.05 g	エネ 103 kcal 蛋白 3.5 g 脂質 0.3 g 食塩 0.06 g	エネ 100 kcal 蛋白 2 g 脂質 1.3 g 食塩 0.06 g
タ			ごはん ホリの香草パン粉焼き(オーロラソース) 大豆と小えびの煮物 もやしとちくわの和風ドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ) エネ 512 kcal 蛋白 24.2 g 脂質 16.1 g 食塩 2.47 g	ごはん 鶏肉の豆鼓蒸し 金平ごぼう 味噌汁(里芋・玉ねぎ) みかん缶 エネ 531 kcal 蛋白 19.6 g 脂質 15.1 g 食塩 2.01 g	ごはん 白身魚の味噌煮 うまい菜と鶏肉の炒め物 キャベツの土佐酢和え すまし汁(豆腐) エネ 469 kcal 蛋白 25.1 g 脂質 13.8 g 食塩 2.14 g	ごはん 豚肉のオイスター炒め いわしつみれの煮物 ほうれん草のお浸し 味噌汁(もやし・絹揚げ) エネ 511 kcal 蛋白 21.6 g 脂質 17.3 g 食塩 2.27 g	ごはん あじの照り焼き じゃがいもと豚肉の煮物 白菜とちくわの香味和え 味噌汁(油揚げ・大根菜) エネ 468 kcal 蛋白 24.5 g 脂質 10.3 g 食塩 2.16 g
計			エネ 1489 kcal 蛋白 54.4 g 脂質 43.6 g 食塩 6.6 g	エネ 1549 kcal 蛋白 61.3 g 脂質 54 g 食塩 5.76 g	エネ 1533 kcal 蛋白 63.1 g 脂質 40.5 g 食塩 5.77 g	エネ 1529 kcal 蛋白 61.1 g 脂質 52.2 g 食塩 6.8 g	エネ 1500 kcal 蛋白 53.1 g 脂質 48 g 食塩 5.4 g
日付	6	7	8	9	10	11	12
朝	ごはん チキンピカタ キャベツとコーンの和風ドレサラダ 味噌汁(ごぼう・しいたけ) エネ 354 kcal 蛋白 11 g 脂質 5.4 g 食塩 1.61 g	パン 照り焼き風肉団子 アスパラとパプリカのパンパンドレサラダ 牛乳又はヨーグルト エネ 475 kcal 蛋白 19.2 g 脂質 13.8 g 食塩 1.4 g	ごはん 5品目具材の玉子焼き 白菜となめこの麦味噌和え 味噌汁(じゃがいも・絹揚げ) エネ 345 kcal 蛋白 11.1 g 脂質 5.5 g 食塩 1.44 g	パン 鶏つみれの煮物 大根とウインナーのスープ エネ 312 kcal 蛋白 13.4 g 脂質 11.8 g 食塩 2.06 g	ごはん 大豆ミートハンバーグ(オニオンソース) 味噌汁(キャベツ・チンゲン菜) エネ 402 kcal 蛋白 13.8 g 脂質 11.2 g 食塩 1.76 g	パン カニカマ入りだし巻き卵 白菜の塩レモンドレサラダ 特製ほうじ茶飲料 エネ 304 kcal 蛋白 10.7 g 脂質 11.4 g 食塩 1.21 g	パン 白身魚のつみれ(柚子) 小松菜とウインナーのスープ エネ 312 kcal 蛋白 10.4 g 脂質 13.9 g 食塩 2.62 g
昼	ごはん 牛肉と里芋の煮込み たこふくさ焼き もやしと油揚げの塩ポン和え 味噌汁(ソーメン・花麩) エネ 615 kcal 蛋白 24.8 g 脂質 23.2 g 食塩 2.69 g	桜のちらし寿司 絹揚げとグリーンピースの煮物 しろなとしいたけの和え物 味噌汁(白ねぎ・わかめ) エネ 472 kcal 蛋白 23.3 g 脂質 10.5 g 食塩 4.44 g	筍ごはん さわらの西京焼き キャベツと豚肉の炒め煮 もやしと平天のごまドレサラダ すまし汁(玉ねぎ・えのき) エネ 567 kcal 蛋白 27.1 g 脂質 18.5 g 食塩 2.86 g	ごはん コロッケ(中濃ソース) 大豆と豚肉のカレー炒め 胡瓜の甘酢和え 味噌汁(小松菜・白ねぎ) エネ 553 kcal 蛋白 15.4 g 脂質 17.8 g 食塩 2.11 g	鶏南蛮そば ごぼうと豚肉の煮物 いんげんとしめじのマヨサラダ エネ 492 kcal 蛋白 24.6 g 脂質 16.7 g 食塩 3.77 g	ごはん 白身魚の煮付け キャベツと鶏肉の炒め物 ポテトサラダ 味噌汁(しろな・もやし) エネ 486 kcal 蛋白 23.8 g 脂質 13.5 g 食塩 2.01 g	ごはん 白身魚の唐揚げ(中華あん) 高野豆腐のサイコロ煮 ブロッコリーと平天のパンパンドレサラダ 味噌汁(大根菜・あさり) エネ 597 kcal 蛋白 30.2 g 脂質 21.6 g 食塩 2.32 g
お	栗カステラまんじゅう エネ 99 kcal 蛋白 2 g 脂質 1.2 g 食塩 0.09 g	ふんわり名人きなこ エネ 103 kcal 蛋白 1.4 g 脂質 6.2 g 食塩 0.11 g	(入所)ケーキ (デイ)ココアフォンカップケーキ エネ 99 kcal 蛋白 1.9 g 脂質 1.9 g 食塩 0.05 g	シャトレゼロールケーキ エネ 275 kcal 蛋白 6.2 g 脂質 17.1 g 食塩 0.1 g	みるくまんじゅう(抹茶) エネ 133 kcal 蛋白 3.2 g 脂質 2.1 g 食塩 0.05 g	ドームケーキ エネ 117 kcal 蛋白 2.3 g 脂質 4.2 g 食塩 0.05 g	よもぎまんじゅう エネ 119 kcal 蛋白 2.6 g 脂質 0.3 g 食塩 0.07 g
タ	ごはん シロガネダラのケリル(マスタードタルタルソース) ひじきと鶏肉の炒め煮 大根の大葉ドレサラダ 味噌汁(白菜・玉ねぎ) エネ 463 kcal 蛋白 21.6 g 脂質 13 g 食塩 1.95 g	ごはん 豚肉の塩ダレ炒め 一口がんもの煮物 味噌汁(大根・チンゲン菜) マンゴー缶 エネ 520 kcal 蛋白 18.9 g 脂質 19.2 g 食塩 1.58 g	ごはん 鶏大根 やっこ(醤油) カリフラワーの香味ドレサラダ 味噌汁(しろな・あさり) エネ 478 kcal 蛋白 26.7 g 脂質 10.6 g 食塩 2.88 g	ごはん 赤魚の焼き浸し 白菜といかのとろみ炒め スパゲティサラダ 豚汁(豚肉・しいたけ・人参) エネ 541 kcal 蛋白 26.1 g 脂質 16.6 g 食塩 2.45 g	ごはん 銀ひらすのソテー(野菜ソース) うまい菜とベーコンの炒め物 味噌汁(白菜・油揚げ) フルーツ(パイン缶・白桃缶) エネ 510 kcal 蛋白 22.8 g 脂質 15.6 g 食塩 1.75 g	ごはん 豚肉の香味炒め 肉シューマイ 菜の花のわさび和え 味噌汁(ちくわ・わかめ) エネ 567 kcal 蛋白 21.5 g 脂質 20.1 g 食塩 2.86 g	ごはん 焼き肉風 切干大根と豚肉の煮物 味噌汁(白菜・人参) きざみしば漬け エネ 543 kcal 蛋白 18.2 g 脂質 23 g 食塩 2.43 g
計	エネ 1531 kcal 蛋白 59.4 g 脂質 42.8 g 食塩 6.34 g	エネ 1570 kcal 蛋白 62.8 g 脂質 49.7 g 食塩 7.53 g	エネ 1489 kcal 蛋白 66.8 g 脂質 36.5 g 食塩 7.23 g	エネ 1681 kcal 蛋白 61.1 g 脂質 63.3 g 食塩 6.72 g	エネ 1537 kcal 蛋白 64.4 g 脂質 45.6 g 食塩 7.33 g	エネ 1474 kcal 蛋白 58.3 g 脂質 49.2 g 食塩 6.13 g	エネ 1571 kcal 蛋白 61.4 g 脂質 58.8 g 食塩 7.44 g

すこやかⅠ 常食 献立だより 2026年4月

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	13	14	15	16	17	18	19
朝	ごはん ポロニアソーセージ 味噌汁(大根・わかめ)	パン ハムチーズピカタ セロリと鶏肉のスープ	ごはん お魚厚揚げの煮物 納豆 味噌汁(キャベツ・玉ねぎ)	パン だし巻き卵 マカロニサラダ 特製ココア	ごはん チキンナゲット(トマトソース) ブロッコリーの麦味噌和え 味噌汁(絹揚げ・大根)	パン いんげんとウインナーのソテー コーンポタージュスープ フルーツ(カットりんご)	パン プレーンオムレツ(コンソメソース) ほうれん草と油揚げのナムル和え 牛乳又はヨーグルト
	エネ 366 kcal 蛋白 9.9 g 脂質 8.9 g 食塩 2 g	エネ 306 kcal 蛋白 10.7 g 脂質 12.9 g 食塩 2.08 g	エネ 386 kcal 蛋白 13.1 g 脂質 8.7 g 食塩 1.82 g	エネ 423 kcal 蛋白 13.1 g 脂質 15.7 g 食塩 1.21 g	エネ 384 kcal 蛋白 15 g 脂質 8 g 食塩 1.53 g	エネ 347 kcal 蛋白 9.7 g 脂質 13.3 g 食塩 1.72 g	エネ 409 kcal 蛋白 21.4 g 脂質 8.9 g 食塩 2.04 g
昼	豚丼 絹揚げの煮物 胡瓜の昆布和え 味噌汁(里芋・しいたけ)	ごはん 蒸し鶏(油淋ソース) じゃがいもと平天の旨煮 小松菜と油揚げのピーナッツ和え 味噌汁(白菜・えのき)	ごはん ホキのソテー(和風バターソース) 大根と鶏肉の塩煮 もやしとちくわの香味ﾄﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(かぼちゃ)	チキンカレー 春野菜とあさりのソテー フルーツ(洋なし缶・黄桃缶)	ごはん さわらの梅味噌ダレがけ 白菜と豚肉の煮物 カリフラワーといんげんのおからサラダ すまし汁(もずく・巻麴)	ごはん 鶏の唐揚げ 大豆とこんにゃくの煮物 うまい菜となめこの真砂和え 味噌汁(キャベツ・ちくわ)	ごはん 回鍋肉 切干大根と鶏肉の煮物 味噌汁(玉ねぎ・わかめ) 杏仁豆腐(いちごソース)
	エネ 613 kcal 蛋白 25.8 g 脂質 22.8 g 食塩 3.59 g	エネ 465 kcal 蛋白 24.6 g 脂質 5.7 g 食塩 2.12 g	エネ 452 kcal 蛋白 23.1 g 脂質 9.4 g 食塩 2.69 g	エネ 467 kcal 蛋白 17.8 g 脂質 8.2 g 食塩 1.9 g	エネ 460 kcal 蛋白 23 g 脂質 13.1 g 食塩 2.02 g	エネ 565 kcal 蛋白 22.3 g 脂質 21.5 g 食塩 2.08 g	エネ 605 kcal 蛋白 20.3 g 脂質 21.8 g 食塩 2.28 g
お	ミルクプリン(マンゴーソース)	マドレーヌ	黒糖まんじゅう(こしあん)	豆乳かすてら	(入所)やわらかおかき (デイ)ふんわり名人チーズ	フィナンシェ(プレーン)	スイートポテト
	エネ 73 kcal 蛋白 2.3 g 脂質 1.8 g 食塩 0.12 g	エネ 145 kcal 蛋白 1.9 g 脂質 7.8 g 食塩 0.22 g	エネ 127 kcal 蛋白 0.8 g 脂質 0.3 g 食塩 0.09 g	エネ 115 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 4.9 g 食塩 0.18 g	エネ 103 kcal 蛋白 1.4 g 脂質 6.2 g 食塩 0.11 g	エネ 78 kcal 蛋白 1.1 g 脂質 4.8 g 食塩 0.05 g	エネ 70 kcal 蛋白 1.1 g 脂質 1.6 g 食塩 0.06 g
タ	ごはん かれいの山椒煮 もやしと鶏肉の炒め物 ほうれん草のごまﾄﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(キャベツ・ごぼう)	ごはん さばの塩焼き キャベツと豚肉の炒め物 とろろ汁 パイン缶のオレンジジュレ	ごはん 豚カツの卵とじ 白菜のレモン風味 赤だし(ほうれん草・人参) のり佃煮	ごはん 銀ひらすの煮付け 豚肉の塩ダレ炒め 大根のごま酢和え 味噌汁(ごぼう・しいたけ)	ごはん ハンバーグ(きのこソース) 小松菜とツナの炒め物 玉子どうふ 味噌汁(もやし・人参)	ごはん 擬製豆腐 もやしと豚肉の炒め物 大根のパンパンドﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(じゃがいも・白菜)	ごはん いわしの生姜煮 白菜と豚肉の塩だしとろみ炒め スパゲティサラダ 味噌汁(チンゲン菜・絹揚げ)
	エネ 459 kcal 蛋白 27.4 g 脂質 11.7 g 食塩 2.06 g	エネ 610 kcal 蛋白 22.6 g 脂質 26.6 g 食塩 1.75 g	エネ 585 kcal 蛋白 19.3 g 脂質 17.4 g 食塩 2.95 g	エネ 517 kcal 蛋白 26.3 g 脂質 16.3 g 食塩 1.8 g	エネ 557 kcal 蛋白 19.1 g 脂質 22.1 g 食塩 2.9 g	エネ 522 kcal 蛋白 18 g 脂質 17.8 g 食塩 2.43 g	エネ 483 kcal 蛋白 18.1 g 脂質 14.6 g 食塩 2.44 g
計	エネ 1511 kcal 蛋白 65.4 g 脂質 45.2 g 食塩 7.77 g	エネ 1526 kcal 蛋白 59.8 g 脂質 53 g 食塩 6.17 g	エネ 1550 kcal 蛋白 56.3 g 脂質 35.8 g 食塩 7.55 g	エネ 1522 kcal 蛋白 59.6 g 脂質 45.1 g 食塩 5.09 g	エネ 1504 kcal 蛋白 58.5 g 脂質 49.4 g 食塩 6.56 g	エネ 1512 kcal 蛋白 51.1 g 脂質 57.4 g 食塩 6.28 g	エネ 1567 kcal 蛋白 60.9 g 脂質 46.9 g 食塩 6.82 g
日付	20	21	22	23	24	25	26
朝	ごはん スクランブルエッグ(ケチャップ) もやしの和風ﾄﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ)	パン 鶏肉のグリル チンゲン菜と平天のおから和え 特製アセロラジュース	ごはん 洋風だし巻き卵 いんげんとパプリカのスローサラダ 味噌汁(ほうれん草・人参)	パン 擬製豆腐(そぼろあん) キャベツとウインナーのスープ	ごはん ほうれん草オムレツ いんげんのお浸し 味噌汁(じゃがいも・しめじ)	パン かに玉 小松菜のナムル和え 特製ミルクコーヒー	パン キャベツとウインナーのソテー かぼちゃのポタージュスープ
	エネ 382 kcal 蛋白 12.8 g 脂質 8.2 g 食塩 1.74 g	エネ 335 kcal 蛋白 11.8 g 脂質 13.5 g 食塩 1.29 g	エネ 380 kcal 蛋白 12.2 g 脂質 10.4 g 食塩 1.73 g	エネ 353 kcal 蛋白 11.1 g 脂質 15.7 g 食塩 1.93 g	エネ 324 kcal 蛋白 9.5 g 脂質 3.8 g 食塩 1.27 g	エネ 307 kcal 蛋白 8.6 g 脂質 12.1 g 食塩 1.3 g	エネ 296 kcal 蛋白 10 g 脂質 11.9 g 食塩 1.73 g
昼	深川飯[東京都郷土料理] あじの香味焼き 金時豆煮 大根とパプリカのごまﾄﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(小松菜・人参)	あんかけにゆうめん 絹揚げと昆布の煮物 ポテトサラダ	ごはん 肉団子のクリームシチュー しろなとちくわの和え物 フルーツ(冷凍マンゴー)	ごはん 豚肉と白菜のすき煮 やっこ(醤油) カリフラワーのマヨサラダ 味噌汁(大根・しいたけ)	ごはん 蒸し鶏(レモンバターソース) 豚肉とパプリカの炒め物 キャベツとちくわのアイランドﾄﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(あさり・絹揚げ)	ごはん 赤魚の西京焼き 絹揚げのそぼろ煮 さつまいもとオレンジのサラダ すまし汁(玉ねぎ・キャベツ)	ごはん えびマカロニグラタンフライ(濃厚ソース) ベーコンと枝豆の塩バターソテー 白菜の洋風お浸し 味噌汁(チンゲン菜・白ねぎ)
	エネ 521 kcal 蛋白 27.8 g 脂質 10.6 g 食塩 2.44 g	エネ 469 kcal 蛋白 17.5 g 脂質 17.3 g 食塩 3.98 g	エネ 530 kcal 蛋白 15.7 g 脂質 15.7 g 食塩 2.36 g	エネ 573 kcal 蛋白 21.6 g 脂質 25 g 食塩 2.41 g	エネ 517 kcal 蛋白 29 g 脂質 15.8 g 食塩 2.18 g	エネ 529 kcal 蛋白 27.5 g 脂質 14.6 g 食塩 1.74 g	エネ 564 kcal 蛋白 17.3 g 脂質 22.3 g 食塩 2.18 g
お	黒糖まんじゅう(白あん) (デイ)和菓子	しっとりどら焼き(カスタード) (デイ)ケーキ	ばりんこ (デイ)ケーキ	パンナコッタ(ヨーグルト風味) (デイ)ケーキ	きなこソフトマフィン (デイ)ケーキ	おかしなバナナ	プリン
	エネ 127 kcal 蛋白 0.8 g 脂質 0.3 g 食塩 0.09 g	エネ 111 kcal 蛋白 2 g 脂質 3.8 g 食塩 0.11 g	エネ 62 kcal 蛋白 0.6 g 脂質 3.2 g 食塩 0.2 g	エネ 81 kcal 蛋白 0.9 g 脂質 2 g 食塩 0.06 g	エネ 98 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 4.6 g 食塩 0.11 g	エネ 157 kcal 蛋白 2.8 g 脂質 5 g 食塩 0.09 g	エネ 99 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 3.6 g 食塩 0.09 g
タ	ごはん 鶏肉の豆鼓蒸し れんこんと豚肉の煮物 白菜とかまぼこのピーナッツ和え 味噌汁(豆腐)	ごはん ポークチャップ かぼちゃの含め煮 キャベツとツナのマリネ 味噌汁(油揚げ・大根菜)	ごはん さけの若狭焼き キャベツとあさりの炒め物 大根とコーンの大葉ﾄﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(絹揚げ・わかめ)	ごはん 合鴨スモークスライス チンゲン菜と鶏肉の炒め物 味噌汁(玉ねぎ・もやし) 白桃缶のピーチジュレ	ごはん さばの南部焼き れんこんと平天の金平 白菜と油揚げのピリ辛和え 味噌汁(ソーメン・花麴)	ごはん 肉じゃが(豚肉) いかふくさ焼き 大根とツナの香味ﾄﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(油揚げ・わかめ)	ごはん 鶏肉の梅風味焼き 卵の花 いんげんとコーンのごまﾄﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(もやし・平天)
	エネ 535 kcal 蛋白 24.7 g 脂質 18.4 g 食塩 2.15 g	エネ 572 kcal 蛋白 20.4 g 脂質 19.2 g 食塩 1.89 g	エネ 483 kcal 蛋白 28.9 g 脂質 11.5 g 食塩 2.42 g	エネ 499 kcal 蛋白 18.6 g 脂質 17.4 g 食塩 2.09 g	エネ 605 kcal 蛋白 21.5 g 脂質 24.3 g 食塩 2.51 g	エネ 620 kcal 蛋白 22.4 g 脂質 22.4 g 食塩 2.96 g	エネ 520 kcal 蛋白 19.8 g 脂質 18.8 g 食塩 1.88 g
計	エネ 1565 kcal 蛋白 66.1 g 脂質 37.5 g 食塩 6.42 g	エネ 1487 kcal 蛋白 51.7 g 脂質 53.8 g 食塩 7.27 g	エネ 1455 kcal 蛋白 57.4 g 脂質 40.8 g 食塩 6.71 g	エネ 1506 kcal 蛋白 52.2 g 脂質 60.1 g 食塩 6.49 g	エネ 1544 kcal 蛋白 62.4 g 脂質 48.5 g 食塩 6.07 g	エネ 1613 kcal 蛋白 61.3 g 脂質 54.1 g 食塩 6.09 g	エネ 1479 kcal 蛋白 49.5 g 脂質 56.6 g 食塩 5.88 g

すこやかⅠ 常食 献立だより 2026年4月

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	27	28	29	30			
朝	ごはん チキンナゲット(野菜ソース) ほうれん草のピーナツ和え 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	パン でんぶ入りだし巻き卵 キャベツとアスパラの大葉ドレサダ 特製りんごジュース	ごはん クリームチキン 大根とパプリカの和風ドレサダ 味噌汁(キャベツ・小松菜)	パン もやしとウインナーのソテー じゃがいもと豚肉のスープ			
	エネ 378 kcal 蛋白 13.8 g 脂質 7.7 g 食塩 1.65 g	エネ 341 kcal 蛋白 10.4 g 脂質 10.6 g 食塩 1.24 g	エネ 349 kcal 蛋白 11.8 g 脂質 7.1 g 食塩 1.23 g	エネ 313 kcal 蛋白 12.6 g 脂質 13.1 g 食塩 1.94 g			
昼	ごはん 豚肉の味噌マヨ炒め 高野豆腐の煮物 もやしとちりめんの和え物 すまし汁(しいたけ・わかめ)	ごはん 白身魚の唐揚げ(油淋ソース) ひじきと鶏肉の炒め煮 中華スープ(ザーサイ・コーン) ヨーグルトのはちみつソースかけ	ごはん 牛皿 やっこ(味噌ダレ) カリフラワーとコーンのレモンドレサダ すまし汁(おくら・おつゆ麩)	鶏そぼろと卵の二色丼 高野豆腐のサイコロ煮 白菜となめこの和え物 味噌汁(あさり・玉ねぎ)			
	エネ 541 kcal 蛋白 23.8 g 脂質 21.4 g 食塩 2.46 g	エネ 501 kcal 蛋白 23.2 g 脂質 12.8 g 食塩 2.95 g	エネ 566 kcal 蛋白 19.5 g 脂質 21.8 g 食塩 2.16 g	エネ 500 kcal 蛋白 23.3 g 脂質 14.9 g 食塩 2.76 g			
お	しっとり蒸しケーキ	酒まんじゅう	宇治抹茶ワッフル	(入所)やわらかおかき (デイ)ふんわり名人ごまだれ			
	エネ 89 kcal 蛋白 2.1 g 脂質 3.8 g 食塩 0.19 g	エネ 122 kcal 蛋白 1.1 g 脂質 0.3 g 食塩 0.06 g	エネ 104 kcal 蛋白 1.6 g 脂質 4.7 g 食塩 0.07 g	エネ 84 kcal 蛋白 1.1 g 脂質 5.4 g 食塩 0.08 g			
タ	ごはん おでん 白菜と鶏肉の塩だしとろみ炒め みかん缶	ごはん ハンバーグ(和風ソース) 大豆とこんにゃくの煮物 味噌汁(白菜・玉ねぎ) 胡瓜の浅漬け	ごはん 白身魚の生姜煮 松風焼き しろなのからし和え 味噌汁(里芋・油揚げ)	ごはん 焼きぶりの南蛮漬け れんこんと油揚げの煮物 菜の花と平天の白ごま和え 赤だし(大根・わかめ)			
	エネ 507 kcal 蛋白 17.9 g 脂質 11.3 g 食塩 2.58 g	エネ 541 kcal 蛋白 17.7 g 脂質 17.7 g 食塩 2.48 g	エネ 471 kcal 蛋白 26.5 g 脂質 11.7 g 食塩 1.72 g	エネ 566 kcal 蛋白 27.6 g 脂質 18.8 g 食塩 2.85 g			
計	エネ 1515 kcal 蛋白 57.6 g 脂質 44.2 g 食塩 6.88 g	エネ 1505 kcal 蛋白 52.4 g 脂質 41.4 g 食塩 6.73 g	エネ 1490 kcal 蛋白 59.4 g 脂質 45.3 g 食塩 5.18 g	エネ 1463 kcal 蛋白 64.6 g 脂質 52.2 g 食塩 7.63 g			
朝	4月3日(金)昼食 豚しゃぶ	4月7日(火)昼食 桜のちらし寿司	4月8日(水)昼食 筍ごはん	4月16日(木)昼食 春野菜とあさりのソテー	4月20日(月)昼食 深川飯 [東京都郷土料理]		
昼							
お	豚しゃぶは、肉の旨味と野菜の食感が、ヘルシーです。野菜も摂取でき、様々な味付けとの相性が抜群です。今回の豚しゃぶはメイン料理としては珍しく「冷・温」どちらの形態でも提供可能な商品です。季節や体調に合わせた温度帯で、美味しく召し上がっていただけます。	桜のちらし寿司は、白米に桜の塩漬を混ぜ、彩りが特徴で、酢飯に桜風味の香りとちりめんじゃこを混ぜ込むことで、ほのかな塩味も楽しむことができます。具材には錦糸卵・サケ・エビ・穴子など見た目も楽しんでいただけます。	筍ごはんは、春の訪れを感じさせてくれる筍を使った季節感溢れる料理です。筍がだしや調味料の旨味を吸い、あっさりとした味わいが特徴です。春の訪れを感じさせてくれる筍ごはんをお召し上がりがください。	春野菜とあさりのソテーは、やさしい甘みとほろ苦さ、海の旨味の調和が特徴です。菜の花のほのかな苦みが春らしさを生み出します。春野菜があさりの旨味を吸って口の中にあさりの風味が広がります。	深川飯は、東京都の郷土料理で生まれた郷土料理です。漁師たちが仕事の合間に手早く栄養を取るため、あさを煮たものをご飯にかけたのが始まりとされています。ご飯に煮汁ごとかける「ぶっかけ」と煮汁ごと炊き込む「炊き込み」の2種類があります。		
タ							
計							

