

# Weekly Menu

	3月31日(日)	4月1日(月)	4月2日(火)	4月3日(水)	4月4日(木)	4月5日(金)	4月6日(土)				
朝食											
	御飯 味噌汁 肉じゃが じゃこ和え 漬物	パン ポトフ 野菜のタルタル焼き グリーンサラダ ヨーグルト	麦御飯 とろろ芋 味噌汁 イワシ生姜煮 小松菜と油揚げ煮浸し	パン ミネストローネ 南瓜のジャーマンポテト フレンチサラダ 牛乳	御飯 味噌汁 はんぺんの卵とじ 金平ごぼう ふりかけ	御飯 味噌汁 揚げ高野の含め煮 青菜のなめ茸和え たいみそ	エネルギー 470 kcal	エネルギー 425 kcal	エネルギー 432 kcal	エネルギー 536 kcal	エネルギー 370 kcal
昼食						<b>特別食</b>					
	御飯 味噌汁 黒むつの生姜煮 ブロッコリーかにあんかけ 香味和え フルーツ	洋食屋のミートスパゲティ コンソメスープ ジャガ芋のリヨネーズ イタリアンサラダ フルーツ	御飯 味噌汁 チキンカツ れんこんの旨煮 辛子和え フルーツ	しらす・桜えび2色丼 けんちん汁 大根と茄子の肉味噌かけ ゼリー	御飯 中華スープ 酢鶏 豆腐のかにあんかけ 春雨サラダ マンゴープリン			エネルギー 657 kcal	エネルギー 591 kcal	エネルギー 605 kcal	エネルギー 589 kcal
おやつ		いちごババロア	やわらかおかき (のりしお)	カステラ	ゆずまんじゅう	チョコプリン	ヨーグルトケーキ				
	エネルギー 88 kcal	エネルギー 113 kcal	エネルギー 0 kcal	エネルギー 113 kcal	エネルギー 0 kcal	エネルギー 69 kcal					
夕食											
	御飯 味噌汁 和風ハンバーグ 車麩の煮物 焼きなす	御飯 すまし汁 サワラの西京焼き 五目煮 くるみ和え	御飯 味噌汁 タラの幽庵焼き 厚揚げの煮物 酢味噌和え	御飯 すまし汁 豚肉の生姜焼き 里芋の白煮 柚子和え	御飯 味噌汁 あじの梅煮 きのこ炒め 塩昆布和え	御飯 味噌汁 サバのみりん焼き ピーマン炒め きのこおろし酢和え	エネルギー 460 kcal	エネルギー 497 kcal	エネルギー 545 kcal	エネルギー 570 kcal	エネルギー 494 kcal
計	エネルギー 1675 kcal	エネルギー 1626 kcal	エネルギー 1582 kcal	エネルギー 1808 kcal	エネルギー 1255 kcal	エネルギー 1498 kcal					

\*写真はイメージです。



# Weekly Menu

# 4月

	4月7日(日)	4月8日(月)	4月9日(火)	4月10日(水)	4月11日(木)	4月12日(金)	4月13日(土)
							
朝食	御飯 味噌汁 鶏団子と野菜の煮物 おかか和え 納豆 エネルギー 470 kcal	御飯 味噌汁 がんもの煮物 南瓜サラダ 漬物 エネルギー 470 kcal	パン コーンポタージュ スクランブルエッグ 豆サラダ ヨーグルト エネルギー 425 kcal	麦御飯 とろろ芋 味噌汁 厚揚げの含め煮 ふきの旨塩炒め エネルギー 432 kcal	パン クリームシチュー 野菜のマスタード焼き コールスローサラダ 牛乳 エネルギー 536 kcal	御飯 味噌汁 魚河岸揚げと里芋の煮物 根菜甘辛炒め ふりかけ エネルギー 370 kcal	御飯 味噌汁 車麩の卵とし 焼きなす ゆずみそ エネルギー 389 kcal
昼食	御飯 味噌汁 クリームコロッケ さつま芋のレーズン煮 かおり和え フルーツ エネルギー 657 kcal	御飯 味噌汁 鱈の寄せ煮 青菜炒め 大根サラダ フルーツ エネルギー 657 kcal	牛すきうどん 海苔塩れんこん 辛子酢味噌和え フルーツ エネルギー 591 kcal	御飯 コンソメスープ ミックスグリン ラタトゥイユ コブサラダ フルーツ エネルギー 605 kcal	御飯 味噌汁 赤魚の山椒焼き 茄子の胡麻炒め 卵豆腐 フルーツ エネルギー 589 kcal	ふわとろオムライス きのこスープ 野菜のクリーム煮 グリーンサラダ フルーツ エネルギー 391 kcal	御飯 すまし汁 牛肉の焼き肉炒め 冬瓜のかにあん 白和え フルーツ エネルギー 449 kcal
おやつ	パウンドケーキ エネルギー 88 kcal	水ようかん エネルギー 88 kcal	マドレーヌ エネルギー 113 kcal	牛乳ケーキ エネルギー 0 kcal	どら焼き エネルギー 113 kcal	カステラ エネルギー 0 kcal	羊かんしぐれ エネルギー 69 kcal
夕食	御飯 すまし汁 鶏の照り焼き じゃが芋の煮物 もずく酢 エネルギー 460 kcal	御飯 味噌汁 鶏肉の柚胡椒焼き ひじきの煮物 ごま和え エネルギー 460 kcal	御飯 すまし汁 鮭のチャンチャン焼き 若竹煮 ほうれん草の白和え エネルギー 497 kcal	御飯 味噌汁 ほっけの塩焼き 五目金平 青菜のおろし和え エネルギー 545 kcal	御飯 中華スープ 豚肉のオイスターソース炒め 大根の中華煮 中華サラダ エネルギー 570 kcal	御飯 味噌汁 さばのカレー唐揚げ 梅タルタル 南瓜の煮物 わさび和え エネルギー 494 kcal	御飯 味噌汁 アジの塩麴焼き 里芋の磯辺揚げ 若芽と葱のぬた エネルギー 591 kcal
計	エネルギー 1675 kcal	エネルギー 1675 kcal	エネルギー 1626 kcal	エネルギー 1582 kcal	エネルギー 1808 kcal	エネルギー 1255 kcal	エネルギー 1498 kcal

\*写真はイメージです。



# Weekly Menu

# 4月

	4月14日(日)	4月15日(月)	4月16日(火)	4月17日(水)	4月18日(木)	4月19日(金)	4月20日(土)
朝食	御飯 すまし汁 さわらの西京焼き きのこおろし和え 納豆 エネルギー 470 kcal	御飯 味噌汁 鶏と根菜の煮物 温泉卵 漬物 エネルギー 470 kcal	フレンチトーストとサラダプレート トマトスープ ジャーマンポテト クリーム煮 ヨーグルト エネルギー 425 kcal	麦御飯 とろろ芋 味噌汁 さつま揚げのそぼろ煮 蓮根金平 エネルギー 432 kcal	パン コーンポタージュ スクランブルエッグ 豆サラダ 牛乳 エネルギー 536 kcal	御飯 味噌汁 信田煮 厚焼き卵 梅びしお エネルギー 370 kcal	御飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 きのこ炒め ふりかけ エネルギー 389 kcal
昼食	五目ごはん 味噌汁 松風焼 豆腐田楽 青菜のおかか和え ゼリー エネルギー 657 kcal	御飯 味噌汁 サワラの竜田揚げ ひじきの煮物 白菜甘酢和え フルーツ エネルギー 657 kcal	たぬきそば 桜えびと玉葱のかき揚げ 胡瓜の生姜和え フルーツ エネルギー 591 kcal	御飯 味噌汁 チキン南蛮 青菜の塩炒め 冷奴 フルーツ エネルギー 605 kcal	ビビンバ丼 豆腐とわかめ中華スープ 白菜と春雨の炒め 韓国風和え物 フルーツ エネルギー 589 kcal	御飯 味噌汁 白身魚のおろし煮 青菜炒め ピーナッツ和え フルーツ エネルギー 391 kcal	チキンカレー コンソメスープ クリームコロッケ オニオンサラダ フルーツヨーグルト エネルギー 449 kcal
おやつ	今川焼き エネルギー 88 kcal	やわらかおかき (うすしお) エネルギー 88 kcal	よもぎクリーム饅頭 エネルギー 113 kcal	バウムクーヘン エネルギー 0 kcal	あんドーナツ エネルギー 113 kcal	紅茶ケーキ エネルギー 0 kcal	人形焼き エネルギー 69 kcal
夕食	御飯 すまし汁 豚肉となすの甘辛味噌炒め 五目煮 柚子和え エネルギー 460 kcal	御飯 味噌汁 鶏肉の香味焼き かぶの薄葛煮 なめたけ和え エネルギー 460 kcal	御飯 すまし汁 豚肉の味噌焼き インゲンの真砂炒め 塩昆布和え エネルギー 497 kcal	御飯 味噌汁 鮭のムニエル和風ソース 大根の柚香煮 青菜のえのき浸し エネルギー 545 kcal	御飯 味噌汁 ぶりの照り焼き ぜんまいの煮物 キャベツしそ和え エネルギー 570 kcal	御飯 ミルクスープ ポークチャップ カブのコンソメ煮 シーザーサラダ エネルギー 494 kcal	御飯 すまし汁 サワラの西京焼き 里芋の煮物 胡麻和え エネルギー 591 kcal
計	エネルギー 1675 kcal	エネルギー 1675 kcal	エネルギー 1626 kcal	エネルギー 1582 kcal	エネルギー 1808 kcal	エネルギー 1255 kcal	エネルギー 1498 kcal

\*写真はイメージです。



# Weekly Menu

# 4月

	4月21日(日)	4月22日(月)	4月23日(火)	4月24日(水)	4月25日(木)	4月26日(金)	4月27日(土)
朝食	玉子雑炊 味噌汁 肉団子の煮物 ピーマンじゃこ炒め 漬物 エネルギー 470 kcal	御飯 味噌汁 竹輪と里芋の野菜あんかけ 茄子の胡麻炒め 漬物 エネルギー 470 kcal	パン クラムチャウダー ジャーマンポテト 花野菜サラダ ヨーグルト エネルギー 425 kcal	麦御飯 とろろ芋 味噌汁 高野豆腐の卵とじ 金平ごぼう エネルギー 432 kcal	パン クリームシチュー 青菜のツナソテー パスタサラダ 牛乳 エネルギー 536 kcal	御飯 味噌汁 肉じゃが 蓮根の海苔塩炒め 梅びしお エネルギー 370 kcal	御飯 味噌汁 がんもの煮物 きのこ炒め ふりかけ エネルギー 389 kcal
昼食	御飯 味噌汁 赤魚のすき焼き煮 ひじき煮豆 キャベツの生姜和え フルーツ エネルギー 657 kcal	オムライス コーンポタージュ オニオンサラダ フルーツ おすすめ エネルギー 657 kcal	特別食 エネルギー 591 kcal	御飯 味噌汁 ホキの磯辺焼き だし巻き卵 青菜とえのきのお浸し フルーツ エネルギー 605 kcal	三色丼 けんちん汁 揚げ出し豆腐 竹輪の辛子和え フルーツ エネルギー 589 kcal	御飯 すまし汁 鶏肉の梅肉焼き ふろふき大根 白菜のかか和え フルーツ エネルギー 391 kcal	御飯 味噌汁 白身魚のごまソース 炒めなます ほうれん草のくるみ和え フルーツ エネルギー 449 kcal
おやつ	チョコプリン エネルギー 88 kcal	マドレーヌ エネルギー 88 kcal	酒まんじゅう エネルギー 113 kcal	やわらかおかき (きなこ) エネルギー 0 kcal	ヨーグルトケーキ エネルギー 113 kcal	いちごプリン エネルギー 0 kcal	あんどーナツ エネルギー 69 kcal
夕食	御飯 中華スープ 家常豆腐 しゅうまい ザーサイ和え エネルギー 460 kcal	御飯 味噌汁 鶏肉の山椒焼き 冷奴 車麩の煮物 エネルギー 460 kcal	御飯 すまし汁 鯖の味噌煮 大根の金平 ほうれん草のおひたし エネルギー 497 kcal	御飯 中華スープ 麻婆豆腐 春雨のうま煮 しめじのおろし和え エネルギー 545 kcal	御飯 味噌汁 マスの塩麴焼き 車麩の煮物 甘酢和え エネルギー 570 kcal	御飯 味噌汁 カレイのみりん焼き カボチャのそぼろ煮 ゆかり和え エネルギー 494 kcal	御飯 コーンポタージュ ポークチャップ カブのコンソメ煮 シーザーサラダ エネルギー 591 kcal
計	エネルギー 1675 kcal	エネルギー 1675 kcal	エネルギー 1626 kcal	エネルギー 1582 kcal	エネルギー 1808 kcal	エネルギー 1255 kcal	エネルギー 1498 kcal

\*写真はイメージです。



# Weekly Menu

# 4月

	4月28日(日)	4月29日(月)	4月30日(火)	5月1日(水)	5月2日(木)	5月3日(金)	5月4日(土)
							
朝食	御飯 味噌汁 目玉焼き 魚河岸揚げの煮物 納豆 エネルギー 470 kcal	御飯 味噌汁 ひき肉豆腐の煮物 れんこんとさつま揚げの金平漬物 エネルギー 470 kcal	パン パンプキンポタージュ ベイクドオムレツ マカロニサラダ ヨーグルト エネルギー 425 kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal
昼食	ハヤシライス コンソメスープ ハッシュドポテト コールスローサラダ フルーツヨーグルト 人気メニュー エネルギー 657 kcal	御飯 味噌汁 豚肉豆腐 だし巻きたまご 青菜のわさび和え フルーツ エネルギー 657 kcal	焼きうどん 味噌汁 胡瓜とかにかまの酢の物 切干大根の煮物 フルーツ エネルギー 591 kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal
おやつ	薄皮まんじゅう エネルギー 88 kcal	やわらかおかき(えび) エネルギー 88 kcal	メープルケーキ エネルギー 113 kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal
夕食	御飯 味噌汁 松風焼 若竹煮 菜の花のしらす和え エネルギー 460 kcal	御飯 すまし汁 サワラ味噌漬け焼き 生揚げの煮物 香味和え エネルギー 460 kcal	御飯 味噌汁 赤魚の粕漬焼き かぶの銀あん 胡麻和え エネルギー 497 kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal
計	エネルギー 1675 kcal	エネルギー 1675 kcal	エネルギー 1626 kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal

\*写真はイメージです。