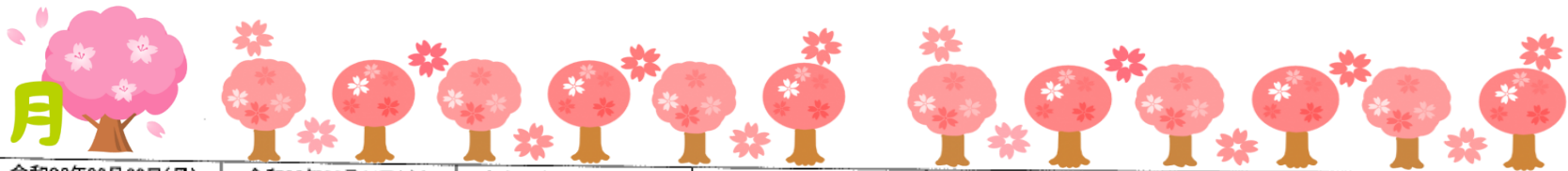


4月



	令和08年03月30日(月)	令和08年03月31日(火)	令和08年04月01日(水)	令和08年04月02日(木)	令和08年04月03日(金)	令和08年04月04日(土)	令和08年04月05日(日)
朝	御飯 ふりかけ(たまご) つみれの煮物 テンゲン菜の和え物 みそ汁(玉葱・大根菜) 牛乳	食パン(6枚×1) マーマレード ジャーマンポテト キャベツのサラダ 牛乳	御飯 ふりかけ(さけ) 炒り豆腐 白菜の和え物 みそ汁(ほうれん草・ねぎ) 牛乳	黒糖食パン いちごジャム ハムとカリフラワーのソテー 人参サラダ 牛乳	御飯 のり佃煮 〇納豆 玉葱の和え物 みそ汁(キャベツ・大根菜) 牛乳	食パン(6枚×1) ブルーベリージャム オムレツ テンゲン菜のサラダ 牛乳	バターロール スプレッド(ピーナッツ) ミートボール もやしの和え物 牛乳
10時食	レモンティー	ぶどうジュース	ミルクティー	りんごジュース	レモンティー	ミルクティー	オレンジジュース
昼	御飯 鰹フライとイカリング 付)キャベツ 茄子と豚肉の味噌炒め コンポート(みかん) みそ汁(卵)	御飯 肉野菜のポン酢炒め かぶの洋風煮 コンポート(白桃) みそ汁(さつまいも)	御飯 白身魚の揚げ煮 付)畑菜 豚バラと大根のオイスター炒め コンポート(マンゴー) みそ汁(椎茸・ねぎ)	御飯 ポークカレー キャベツのサラダ フルーツ(オレンジ)	御飯 鶏肉のマスタード焼き 付)いんげん れんこんきんぴら みそ汁(白菜・わかめ) コンポート(りんご)	スパゲッティミートソース 白菜の辛子マヨ和え フルーチェ(いちご)	御飯 鶏肉の味噌焼き 付)玉葱・ピーマン 里芋の煮物 みそ汁(豆腐・葱) コンポート(黄桃)
15時食	【間食】練り切り 【間食】緑茶	【間食】人形焼き 【間食】玄米茶	【間食】あんぱん 【間食】紅茶	【間食】和風小豆ムース 【間食】玄米茶	【間食】ぶどうゼリー 【間食】紅茶	【間食】ドームケーキ(カスタード) 【間食】紅茶	【間食】プリン 【間食】玄米茶
夕	御飯 鶏肉のごま醤油焼き 付)スナップエンドウ 小松菜の煮浸し 春雨サラダ ゆずみそ	御飯 シイラのバター醤油焼き 付)いんげん れんこんのそぼろ炒め きゅうりとわかめの和え物 ふりかけ(しそ)	御飯 煮込みハンバーグ(トマトソース) 付)ブリッコリー ポトフ テンゲン菜からし和え たいみそ	御飯 鯖の煮付け 付)小松菜 もやしのソテー 大豆の胡麻ドレッシング和え ふりかけ(たまご)	御飯 揚げ魚の野菜あんかけ 野菜あん) かぼちゃの煮物 畑菜のごま醤油和え ふりかけ(かつお)	御飯 豚肉のバター醤油炒め なすの含め煮 きゅうりの浅漬け ふりかけ(さけ)	御飯 鯖の竜田揚げ 付)キャベツ 大根の煮物 ポテトサラダ もろみみそ
エネルギー	1709 kcal	エネルギー 1694 kcal	エネルギー 1699 kcal	エネルギー 1708 kcal	エネルギー 1698 kcal	エネルギー 1701 kcal	エネルギー 1698 kcal
水分	1402.9 g	水分 1209.0 g	水分 1494.7 g	水分 1252.6 g	水分 1649.1 g	水分 1308.9 g	水分 1278.8 g
蛋白質	65.6 g	蛋白質 65.0 g	蛋白質 63.8 g	蛋白質 64.9 g	蛋白質 65.4 g	蛋白質 65.1 g	蛋白質 65.3 g
脂質	42.7 g	脂質 49.0 g	脂質 41.9 g	脂質 59.6 g	脂質 41.3 g	脂質 58.7 g	脂質 54.3 g
炭水化物	269.3 g	炭水化物 254.9 g	炭水化物 272.1 g	炭水化物 235.4 g	炭水化物 273.9 g	炭水化物 236.7 g	炭水化物 244.1 g
食塩相当	7.3 g	食塩相当 7.2 g	食塩相当 7.5 g	食塩相当 6.8 g	食塩相当 7.1 g	食塩相当 6.6 g	食塩相当 6.9 g



	令和08年04月06日(月)	令和08年04月07日(火)	令和08年04月08日(水)	令和08年04月09日(木)	令和08年04月10日(金)	令和08年04月11日(土)	令和08年04月12日(日)
朝	御飯 ふりかけ(さけ) 高野豆腐の煮物 青菜のなめたけ和え みそ汁(わかめ・玉葱) 牛乳	食パン(6枚×1) ブルーベリージャム ハムとしろなのソーテー 人参サラダ 牛乳	御飯 もろみみそ 厚揚げの煮物 ほうれん草のおかか和え みそ汁(キャベツ・しいたけ) 牛乳	レーズンロール マーマレードジャム ミートボール(柚子おろし) 玉ねぎの和え物 牛乳	御飯 のり佃煮 〇納豆 チンゲン菜のサラダ みそ汁(玉葱・大根菜) 牛乳	食パン(6枚×1) いちごジャム 洋風卵炒め 大豆サラダ 牛乳	バターロール スプレッド(チョコレート) クリーム煮 ブロッコリーサラダ 牛乳
10時食	レモンティー	ぶどうジュース	ミルクティー	りんごジュース	レモンティー	ミルクティー	オレンジジュース
昼	御飯 チキンカツ ソース) 付)キャベツ いんげんのサラダ みそ汁(大根・ねぎ) コンポート(マンゴー)	三色丼 白菜の浅漬け みそ汁(豆腐・葱) フルーツ(オレンジ)	☆月イチメニュー カルボナーラ 大根サラダ コンソメスープ(玉葱・大根菜) コーヒーゼリー	御飯 油淋鶏 付)スナップエンドウ・人参 小松菜のわさびマヨ和え 中華スープ(卵・ねぎ) コンポート(黄桃)	御飯 チャンブルー かぶの水晶煮 みそ汁(いんげん・ねぎ) コンポート(みかん)	御飯 鶏肉のマヨネーズ焼き 付)いんげん かぼちゃの煮物 みそ汁(人参・玉ねぎ) コンポート(りんご)	御飯 さばの照り焼き 付)チンゲン菜 豆腐のかにあんかけ みそ汁(わかめ・ねぎ) コンポート(黄桃)
15時食	【間食】どらやき(こしあん) 【間食】玄米茶	【間食】ぶどうゼリー 【間食】緑茶	【間食】バウムクーヘン 【間食】紅茶	【間食】吹雪饅頭 【間食】玄米茶	【間食】人形焼き 【間食】紅茶	【間食】オレンジゼリー 【間食】緑茶	【間食】あんぱん 【間食】玄米茶
夕	御飯 魚の胡麻ソースかけ 付)玉葱・赤ピーマン 冬瓜のそぼろあん 二色和え たいみそ	御飯 白身魚のチーズ焼き 付)いんげん 豚肉となすの炒め物 もやしの和え物 ふりかけ(たらこ)	御飯 和風鶏肉ソーテー おろしソース) 付)人参 焼きビーフン インゲンの和え物 ふりかけ(しそ)	御飯 赤魚のバター醤油焼き 付)じゃがいも がんもの煮物 花野菜サラダ ゆずみそ	御飯 たらの香味焼き 付)たまねぎ・ピーマン じゃがいもの洋風煮 キャベツサラダ ふりかけ(たまご)	御飯 豚肉の生姜炒め さつま揚げの煮物 白菜のポン酢和え ふりかけ(かつお)	御飯 鶏肉の竜田揚げ 付)おろしポン酢 里芋の煮物 きゅうりの浅漬け もろみみそ
エネルギー	1688 kcal	エネルギー 1696 kcal	エネルギー 1681 kcal	エネルギー 1694 kcal	エネルギー 1682 kcal	エネルギー 1713 kcal	エネルギー 1706 kcal
水分	1423.6 g	水分 1466.6 g	水分 1603.1 g	水分 1344.7 g	水分 1627.8 g	水分 1492.8 g	水分 1450.1 g
蛋白質	65.8 g	蛋白質 65.2 g	蛋白質 69.8 g	蛋白質 65.0 g	蛋白質 65.6 g	蛋白質 67.8 g	蛋白質 66.4 g
脂質	43.2 g	脂質 57.7 g	脂質 46.5 g	脂質 45.9 g	脂質 40.7 g	脂質 53.6 g	脂質 48.7 g
炭水化物	263.4 g	炭水化物 235.4 g	炭水化物 254.0 g	炭水化物 260.4 g	炭水化物 270.2 g	炭水化物 248.3 g	炭水化物 257.8 g
食塩相当	7.5 g	食塩相当 6.9 g	食塩相当 7.5 g	食塩相当 6.5 g	食塩相当 7.4 g	食塩相当 6.8 g	食塩相当 7.0 g





	令和08年04月13日(月)	令和08年04月14日(火)	令和08年04月15日(水)	令和08年04月16日(木)	令和08年04月17日(金)	令和08年04月18日(土)	令和08年04月19日(日)
朝	御飯 ふりかけ(かつお) つみれの吉野煮 白菜のサラダ みそ汁(しいたけ・葱) 牛乳	食パン(6枚×1) いちごジャム ウィンナーと野菜ソテー カリフラワーとツナの和え物 牛乳	御飯 ふりかけ(さけ) 豆腐のそぼろあん ほうれん草の和え物 みそ汁(大根・大根の葉) 牛乳	黒糖食パン マーメレードジャム 肉団子のトマト煮 玉ねぎサラダ 牛乳	御飯 のり佃煮 納豆 しろ菜のおかか和え みそ汁(人参・いんげん) 牛乳	食パン(6枚×1) ブルーベリージャム ミートボール(甘酢) ブロッコリーと卵サラダ 牛乳	バターロール スプレッド(ピーナッツ) オムレツ もやしの和え物 牛乳
10時食	レモンティー	ぶどうジュース	ミルクティー	りんごジュース	レモンティー	ミルクティー	オレンジジュース
昼	御飯 麻婆豆腐 春雨サラダ 中華スープ(たまご・葱) コンポート(みかん)	御飯 肉じゃが 素揚げ茄子のおろし和え みそ汁(豆腐・わかめ) コンポート(りんご)	御飯 かつとじ もやしの辛子和え みそ汁(小松菜・葱) コンポート(白桃)	五目ラーメン 酢味噌和え フルーチェ(いちご)	親子丼 白菜の浅漬け みそ汁(じゃがいも・ねぎ) フルーツ(オレンジ)	御飯 白身魚のポテト焼き 付)グラッセ風人参 いんげんのサラダ コンソメスープ コンポート(黄桃)	御飯 キーマカレー 大根のサラダ コンソメスープ コンポート(りんご)
15時食	【間食】ブドウゼリー 【間食】玄米茶	【間食】小豆ムース 【間食】緑茶	【間食】クリームパン 【間食】玄米茶	【間食】どら焼き(ずんだ) 【間食】緑茶	【間食】ドーナッツ 【間食】紅茶	【間食】いちご狩りレク 【間食】ほうじ茶	【間食】ピーチゼリー 【間食】玄米茶
夕	御飯 白身魚のレモンバターソース 付)小松菜 かにかまの磯辺揚げ いんげんの和え物 たいみそ	御飯 スパニッシュオムレツ 付)ソース 青菜の炒め物 大根サラダ ふりかけ(たらこ)	御飯 鯖の味噌漬け焼き 付)玉ねぎ・きぬさや れんこん炒め きゃべつの塩昆布和え ゆずみそ	御飯 白身魚の南蛮漬け スナックエンドウと野菜のソテー 人参の胡麻和え ふりかけ(さけ)	御飯 鰯のみりん焼き 付)小松菜 大根の煮物 とろろ うめびしお	御飯 鶏肉の山椒焼き 付)玉ねぎ・ピーマン 五目煮豆 キャベツのなめたけ和え もろみみそ	御飯 豚肉ときのこのピリ辛炒め物 厚揚げの煮物 さつまいもサラダ ふりかけ(かつお)
エネルギー	1682 kcal	エネルギー 1702 kcal	エネルギー 1723 kcal	エネルギー 1698 kcal	エネルギー 1701 kcal	エネルギー 1703 kcal	エネルギー 1707 kcal
水分	1636.0 g	水分 1376.5 g	水分 1625.9 g	水分 1345.4 g	水分 1612.0 g	水分 1197.2 g	水分 1363.9 g
蛋白質	64.6 g	蛋白質 65.3 g	蛋白質 67.8 g	蛋白質 65.1 g	蛋白質 67.7 g	蛋白質 67.7 g	蛋白質 64.6 g
脂質	41.3 g	脂質 52.8 g	脂質 46.3 g	脂質 51.2 g	脂質 44.5 g	脂質 52.0 g	脂質 50.1 g
炭水化物	268.3 g	炭水化物 248.8 g	炭水化物 268.5 g	炭水化物 250.4 g	炭水化物 263.6 g	炭水化物 249.0 g	炭水化物 255.9 g
食塩相当	7.6 g	食塩相当 7.4 g	食塩相当 7.6 g	食塩相当 7.9 g	食塩相当 7.6 g	食塩相当 6.7 g	食塩相当 6.8 g





	令和08年04月20日(月)	令和08年04月21日(火)	令和08年04月22日(水)	令和08年04月23日(木)	令和08年04月24日(金)	令和08年04月25日(土)	令和08年04月26日(日)
朝	御飯 ふりかけ(かつお) 炒り豆腐 うまい菜のお浸し みそ汁(大根・大根の葉) 牛乳	食パン(6枚×1) マーマレードジャム ツナソテー マカロニサラダ 牛乳	御飯 ふりかけ(たらこ) 高野豆腐の煮物 もやしの和え物 みそ汁(わかめ・ねぎ) 牛乳	コーヒーロール いちごジャム スクランブルエッグ カリフラワーのサラダ 牛乳	御飯 のり佃煮 〇納豆 ほうれん草のお浸し みそ汁(玉葱・葱) 牛乳	食パン(6枚×1) ブルーベリージャム 豆腐野菜ハンバーグ キャベツサラダ 牛乳	バターロール スプレッド(ピーナツ) ミートボール 白菜の和え物 牛乳
10時食	レモンティー	ぶどうジュース	ミルクティー	りんごジュース	レモンティー	ミルクティー	オレンジジュース
昼	御飯 豚肉の味噌炒め ブロッコリーのサラダ みそ汁(キャベツ・人参) コンポート(りんご)	御飯 鯖の照り焼き 付)玉葱・畑菜 里芋のそぼろあん みそ汁(白菜・大根の葉) コンポート(白桃)	ポークハヤシライス インゲンのからしマヨ和え フルーツ(オレンジ)	御飯 魚の南部焼き 付)人参・きぬさや 素揚げ茄子のおろし和え みそ汁(ほうれん草・ねぎ) コンポート(マンゴー)	★たけのご御飯 メバルの煮付け 付)ごぼう 酢味噌和え 鶏と根菜の汁 デザート	きつねうどん (具) 汁) 白和え フルーチェ(いちご)	御飯 豚肉の生姜焼き さつま芋の含め煮 みそ汁(小松菜・ねぎ) コンポート(黄桃)
15時食	【間食】あんぱん 【間食】緑茶	【間食】ドームケーキ(カスタード) 【間食】紅茶	【間食】人形焼き 【間食】ほうじ茶	【間食】バウムクーヘン 【間食】紅茶	【間食】ドーナツ 【間食】玄米茶	【間食】小豆ムース 【間食】紅茶	【間食】ぶどうゼリー 【間食】玄米茶
夕	御飯 赤魚の野菜蒸し 肉巻き 春雨サラダ のり佃煮	御飯 揚げ鶏のきのこソース きのこソース) ハムと野菜炒め 大根サラダ ふりかけ(たまご)	御飯 五目卵焼き ごぼうの炒り煮 白菜の浅漬け もろみみそ	御飯 鶏肉の唐揚げ (マヨ付)キャベツ じゃがいもの煮物 きゅうりの塩昆布和え ふりかけ(さけ)	御飯 鶏肉のマヨネーズ焼き 付)キャベツ たけのこの煮物 かぶの甘酢和え ふりかけ(たらこ)	御飯 豚肉のキムチ煮風 もやしの和え物 れんこんのきんぴら ふりかけ(さけ)	御飯 白身魚のバター醤油焼き 付)いんげん がんもの煮物 マカロニサラダ たいみそ
エネルギー	1709 kcal	エネルギー 1718 kcal	エネルギー 1705 kcal	エネルギー 1704 kcal	エネルギー 1701 kcal	エネルギー 1707 kcal	エネルギー 1687 kcal
水分	1412.5 g	水分 1357.0 g	水分 1513.4 g	水分 1388.2 g	水分 1484.2 g	水分 1574.1 g	水分 1396.0 g
蛋白質	65.4 g	蛋白質 65.3 g	蛋白質 65.9 g	蛋白質 64.8 g	蛋白質 66.7 g	蛋白質 67.6 g	蛋白質 64.7 g
脂質	43.9 g	脂質 53.3 g	脂質 47.3 g	脂質 54.7 g	脂質 41.4 g	脂質 53.4 g	脂質 41.7 g
炭水化物	269.5 g	炭水化物 254.9 g	炭水化物 262.0 g	炭水化物 240.6 g	炭水化物 270.5 g	炭水化物 249.3 g	炭水化物 267.7 g
食塩相当	7.1 g	食塩相当 6.9 g	食塩相当 7.1 g	食塩相当 6.8 g	食塩相当 8.6 g	食塩相当 8.8 g	食塩相当 6.6 g





	令和08年04月27日(月)	令和08年04月28日(火)	令和08年04月29日(水)	令和08年04月30日(木)	令和08年05月01日(金)	令和08年05月02日(土)	令和08年05月03日(日)
朝	御飯 ふりかけ(しそ) つみれの煮物 ブロッコリーのマヨネーズ和え みそ汁(いんげん・大根の葉) 牛乳	食パン(6枚×1) ママレードジャム ポトフ もやしの和え物 牛乳	御飯 ふりかけ(たらこ) 厚揚げの煮物 ほうれん草くるみ和え みそ汁(大根・葱) 牛乳	マーブル食パン イチゴジャム ベーコンとチンゲン菜のソテー カリフラワーサラダ 牛乳	御飯(72.7) のり佃煮 〇納豆 白菜のお浸し みそ汁(椎茸・大根葉) 牛乳	食パン(6枚×1) ブルーベリージャム ミートボール いんげんの和え物 牛乳	バターロール スプレッド(ピーナッツ) オムレツ 玉ねぎサラダ 牛乳
10時食	レモンティー	ぶどうジュース	ミルクティー	りんごジュース	レモンティー	ミルクティー	オレンジジュース
昼	御飯 白身魚フライと帆立フライ 付)キャベツ 大根サラダ みそ汁(じゃが芋・葱) コンポート(マンゴー)	オムライス キャベツのサラダ フルーツ(オレンジ)	御飯 酢鶏 春雨サラダ 中華スープ(わかめ・ねぎ) コンポート(りんご)	御飯 あさりのたまごとじ きゅうりの浅漬け 豚汁 コンポート(白桃)	豚葱そば 具 汁 かにかまの天ぷら フルーチェ(いちご)	御飯 鶏肉のホワイトソース 付)たまねぎ・ピーマン ブロッコリーの和え物 コンソメスープ(卵・ねぎ) コンポート(黄桃)	御飯 豚肉のしぐれ煮 じゃが芋のバター炒め みそ汁(大根・大根の葉) コンポート(みかん)
15時食	【間食】黒糖饅頭 【間食】緑茶	【間食】どら焼き(ずんだ) 【間食】紅茶	【間食】練り切り 【間食】玄米茶	【間食】もみじまんじゅう 【間食】緑茶	【間食】オレンジゼリー 【間食】緑茶	【間食】クリームパン 【間食】紅茶	【間食】饅頭 【間食】ほうじ茶
夕	御飯 鶏肉の照り焼き 付)玉葱・ピーマン 五目煮豆 青菜の胡麻ドレッシング和え もろみみそ	御飯 鯖の竜田揚げ 付)大根おろし かぶのそぼろ煮 いんげんとかにかまの和え物 ふりかけ(たまご)	御飯 たらのマスタード焼き 付)素揚げ茄子 野菜とイカの炒め物 人参マリネ ゆずみそ	御飯 鶏肉の香味焼き 付)玉ねぎとしめじ もやしのバターソテー 小松菜の和え物 ふりかけ(かつお)	御飯(72.7) トマト煮込みハンバーグ 付)ブロッコリー じゃがいものコンソメ煮 キャベツの辛子マヨ和え ふりかけ(しそ)	御飯 白身魚の南蛮漬け 大根と豚バラのオイスター炒め 大豆サラダ たいみそ	御飯 さばの味噌煮 付)チンゲン菜 揚げ出し豆腐 もやしのナムル ふりかけ(たらこ)
エネルギー	1709 kcal	1697 kcal	1687 kcal	1692 kcal	1713 kcal	1681 kcal	1734 kcal
水分	1424.6 g	1256.4 g	1571.9 g	1288.3 g	1624.1 g	1360.4 g	1426.4 g
蛋白質	66.5 g	65.3 g	64.9 g	65.3 g	64.7 g	68.0 g	63.5 g
脂質	39.4 g	46.8 g	41.9 g	55.9 g	43.0 g	49.7 g	54.3 g
炭水化物	279.3 g	261.5 g	270.6 g	238.8 g	271.6 g	248.5 g	255.0 g
食塩相当	7.4 g	7.1 g	7.5 g	7.1 g	7.9 g	6.8 g	7.2 g



4月

4月8日 (水)

カルボナーラ

- 大根サラダ
- コンソメスープ
- コーヒーゼリー



4月24日 (金)

たけのご飯

- メバルの煮付け
- わかめの酢味噌和え
- 鶏と根菜の汁物
- マスカットゼリー

