



今週の献立

4月 1 日～ 4月 4 日



号室



							4月 1日(土曜日)
朝食	A (和食)						カニ風味ワト0玉子 カリフラワーの彩りサラダ ごはん みそ汁 漬物 (はくさい) 401kcal/ 3.1g
	B (洋食)						ツナマヨトースト カリフラワーの彩りサラダ ヨーグルト 野菜スープ 418kcal/ 2.7g
昼食	A						豚スタミナ焼き 海草サラダ 厚揚げの煮物 ごはん 春雨スープ 白桃缶 526kcal/ 2.9g
	B						/
夕食	A						ねぎとろ丼 チャーシューともやしの和え物 じゃがいもの土佐館かけ みそ汁 612kcal/ 2.8g

- 仕入れの都合により、献立・食材が変更になる場合があります。ご了承下さい。
- 献立にはエネルギーと塩分を記載しています。

エネルギー / 塩分



4月 今週の献立

4月5日～4月8日



号室



		4月2日(日曜日)	4月3日(月曜日)	4月4日(火曜日)	4月5日(水曜日)	4月6日(木曜日)	4月7日(金曜日)	4月8日(土曜日)
朝食	A (和食)	豆腐のそぼろ煮 ピーマンのじゃこ炒め ごはん みそ汁 漬物(桜漬け) 428kcal/ 2.8g	ツナとキャベツの炒め物 グリーンサラダ ごはん みそ汁 のり佃煮 370kcal/ 2.9g	目玉焼き(巣ごもり) かぼちゃサラダ ごはん みそ汁 ふりかけ 472kcal/ 2.6g	サンマの塩焼き たまごサラダ ごはん みそ汁 漬物(茄子漬) 430kcal/ 3.1g	肉野菜炒め 春雨サラダ ごはん みそ汁 梅干し 379kcal/ 2.6g	鱈の塩焼き 菜の花ごま和え ごはん みそ汁 煮豆(うぐいす豆) 439kcal/ 2.7g	納豆&温泉卵 コールスローサラダ ごはん みそ汁 味付海苔 417kcal/ 2.3g
	B (洋食)	ほうれん草のキャッ ピーマンのじゃこ炒め ホテルブレッド ワカメスープ 410kcal/ 3.2g	ウィンナーと野菜のソテー グリーンサラダ レーズンパン トマトスープ 489kcal/ 2.8g	チーズ入りオムレツ かぼちゃサラダ くるみパン コーンスープ 463kcal/ 3.0g	厚切りハムとほうれん草のソテー たまごサラダ ホテルブレッド 野菜スープ 452kcal/ 2.4g	卵とほうれん草のソテー 春雨サラダ 食パン かき卵スープ 429kcal/ 2.4g	厚切ハムとスクランブルエッグ 菜の花ごま和え ロールパン カレースープ 450kcal/ 3.0g	マヨコーントースト コールスローサラダ かぼちゃスープ ヨーグルト 521kcal/ 2.2g
昼食	A	鯖の塩焼 薩摩芋と鶏肉の煮物 小松菜のクルミ和え ごはん みそ汁 ヨーグルト 497kcal/ 3.2g	エビチリ ザーサイと切干大根のサラダ 春巻 中華スープ ピーチゼリー 580kcal/ 3.0g	チキンピカタ たまごサラダ かぶと湯葉の煮物 ごはん 野菜スープ キウイ 660kcal/ 3.0g	筑前煮 茶碗蒸し 刺身こんにゃく ごはん みそ汁 オレンジ 599kcal/ 3.1g	銀鱈西京焼 かるかん豆腐 湯葉刺し 筍ご飯 けんちん汁 いちご 515kcal/ 3.1g	海鮮八宝菜 シューマイ(錦糸) 冷奴 ごはん 中華スープ りんご 526kcal/ 3.1g	金目鯛の煮付け 素揚げレンコン土佐煮 鶏サミのレモンドレッシング和え ごはん みそ汁 パナナ 513kcal/ 3.2g
	B	/	/	/	/	 487kcal/ 2.9g	ソース焼きそば シューマイ(錦糸) 冷奴 中華スープ りんご 487kcal/ 2.9g	/
夕食	A	ニラ玉(肉入り) 青梗菜とうす揚げのお浸し ポテトサラダ ごはん 中華スープ 445kcal/ 2.4g	鰯の照り焼き 高野豆腐の煮物 ココロサラダ ごはん 清まし汁 489kcal/ 2.9g	カレーの磯辺揚げ 竹輪と野菜の煮物 ほうれん草の菊花和え ごはん みそ汁 524kcal/ 3.1g	鉄火丼 白菜のおかか煮 しらすおろし みそ汁 黄桃缶 613kcal/ 3.5g	チンジャオロース ひじきの炒め煮 大根サラダ ごはん 中華スープ 560kcal/ 2.8g	豚ばら大根 マカロニサラダ 青菜のナムル ごはん みそ汁 501kcal/ 2.7g	ポークチャップ 大根のスープ煮 かぼちゃサラダ ごはん コーンスープ 459kcal/ 2.9g

- 仕入れの都合により、献立・食材が変更になる場合があります。ご了承下さい。
- 献立にはエネルギーと塩分を記載しています。

エネルギー / 塩分





今週の献立

4月9日～4月15日



号室



様

		4月9日(日曜日)	4月10日(月曜日)	4月11日(火曜日)	4月12日(水曜日)	4月13日(木曜日)	4月14日(金曜日)	4月15日(土曜日)
朝食	A (和食)	豆腐のカニ風味あんかけ 海藻サラダ ごはん みそ汁 昆布佃煮 408kcal/ 3.0g	ちくわと里芋の煮物 白菜梅じそ和え ごはん みそ汁 煮豆(うぐいす豆) 449kcal/ 2.7g	ふーチャンプルー 青菜のゴマドレッシング和え ごはん みそ汁 煮豆(白花豆) 417kcal/ 2.5g	鶏と野菜の玉子とじ 胡麻和え ごはん みそ汁 つぼ漬け 521kcal/ 2.9g	厚焼き玉子 もやしのサラダ ごはん みそ汁 味付海苔 394kcal/ 2.2g	鮭の塩焼 三色豆のサラダ ごはん みそ汁 のり佃煮 419kcal/ 2.4g	鶏肉と大根の煮物 レタスサラダ 味付海苔 ごはん みそ汁 469kcal/ 2.2g
	B (洋食)	キッシュ 海藻サラダ レーズンパン たまごスープ 478kcal/ 3.2g	スクランブルエッグ 白菜梅じそ和え 食パン コーンスープ 483kcal/ 2.6g	ポトフ 青菜のゴマドレッシング和え ヨーグルト ホテルブレッド 458kcal/ 2.7g	スクランブルエッグ 胡麻和え ロールパン ワカメスープ 474kcal/ 2.7g	スペイン風オムレツ もやしのサラダ くるみパン 野菜スープ 440kcal/ 2.3g	ﾊﾞｰｯとｷﾞｯのソテー 三色豆のサラダ 食パン ワカメスープ 464kcal/ 2.2g	ハムチーズトースト レタスサラダ コンソメスープ ヨーグルト 399kcal/ 2.5g
昼食	A	鶏の香草焼き トマトサラダ 玉子豆腐 ごはん みそ汁 フルーツヨーグルト 583kcal/ 2.7g	春爛漫桜御膳 桜胡麻豆腐 筍ご飯 桜鯛刺身 澄まし汁 桜鱒桜葉包み 天麩羅盛り 青りんごゼリー あわせ 547kcal/ 3.5g	シャージャ豆腐 シュウマイ ナムル ごはん 中華スープ ところ天 613kcal/ 3.3g	豚肉と茄子の味噌炒め 冷やっこ 白菜とツナの煮物 ごはん すまし汁 キウイ 524kcal/ 2.9g	鶏の照り焼き ひじきの煮物 シーフードマリネ そら豆ごはん みそ汁 ブルーベリーヨーグルト 585kcal/ 3.5g	アジの南蛮漬け 肉じゃが とろろ芋 ごはん みそ汁 パナナ 577kcal/ 2.8g	豚と卵のチリソース 茄子の中華炒め 春雨サラダ ごはん 中華スープ オレンジ 581kcal/ 2.6g
	B	/	/	/	/	/	/	/
夕食	A	さんまのおろし煮 かぶの柚子和え 煮物(厚揚げ、小松菜) ごはん みそ汁 562kcal/ 3.0g	蟹クリームコロッケと はんぺんのフライ 小松菜の辛子あえ 高野豆腐の煮物 ごはん みそ汁 573kcal/ 3.0g	カジキのレモン焼き じゃがいものそぼろ煮 きゅうりの酢の物 ごはん みそ汁 519kcal/ 2.8g	鯉の唐揚げおろしぼん酢 飛龍頭 春野菜サラダ ごはん かき卵スープ 615kcal/ 2.4g	ホッケの塩焼き さつまいもサラダ 煮豆腐 ごはん すまし汁 512kcal/ 2.9g	豚肉の生姜焼き 里芋の煮物 キャベツのくるみ和え ごはん みそ汁 575kcal/ 2.8g	シーフードシチュー 青菜のソテー だいこんサラダ ごはん コンソメスープ 562kcal/ 3.1g

- 仕入れの都合により、献立・食材が変更になる場合があります。ご了承下さい。
- 献立にはエネルギーと塩分を記載しています。

エネルギー / 塩分





今週の献立

4月16日～4月22日



号室



		4月16日(日曜日)	4月17日(月曜日)	4月18日(火曜日)	4月19日(水曜日)	4月20日(木曜日)	4月21日(金曜日)	4月22日(土曜日)
朝食	A (和食)	キャベツのそぼろ煮 ブロッコリーのマヨ和え ごはん みそ汁 漬物(はくさい) 430kcal/ 3.1g	納豆&温泉卵 キャベツの和え物 梅びしお ごはん みそ汁 462kcal/ 3.3g	にら玉 スパゲティサラダ ごはん みそ汁 煮豆(昆布豆) 487kcal/ 2.3g	じゃこ入り玉子炒め 春雨サラダ ごはん みそ汁 梅びしお 395kcal/ 3.1g	高野豆腐の煮物 青梗菜のお浸し ごはん みそ汁 味付海苔 344kcal/ 2.0g	バーツとキャベツのソテー さつまいもサラダ ごはん みそ汁 煮豆(金時豆) 424kcal/ 3.3g	巣ごもり卵 しらすおろし ごはん みそ汁 昆布佃煮 384kcal/ 2.8g
	B (洋食)	目玉焼き ブロッコリーのマヨ和え レーズンパン コーンスープ 489kcal/ 2.4g	トマトと卵の炒め物 キャベツの和え物 食パン 野菜スープ 374kcal/ 2.9g	鮭のクリームシチュー スパゲティサラダ ホテルブレッド コンソメスープ 459kcal/ 2.6g	貝だくさんミートローネ 春雨サラダ ロールパン ヨーグルト 457kcal/ 2.5g	ソーセージと野菜の豆乳煮 青梗菜のお浸し 食パン 野菜スープ 421kcal/ 2.7g	ロールキャベツ さつまいもサラダ くるみパン コーンスープ 496kcal/ 3.3g	南瓜とソーセージの炒め物 しらすおろし大根 ホテルブレッド ワカメスープ 431kcal/ 2.9g
昼食	A	鮭のムニエル 豚角煮 アスパラサラダ ごはん コンソメスープ いちご 578kcal/ 2.6g	鶏の治部煮 もずく酢 小松菜ごま和え ごはん みそ汁 ぶどうゼリー(果肉入り) 527kcal/ 2.9g	麻婆豆腐 オクラなめ苺和え えびシューマイ ごはん 中華スープ 杏仁豆腐 665kcal/ 2.7g	鯖生姜焼き がんもの煮物 いくらおろし和え ごはん 清まし汁 パナナ 553kcal/ 2.7g	タンドリーチキン シーザーサラダ ラタトゥイユ ごはん コンソメスープ 黄桃缶 487kcal/ 2.8g	鮭木の芽味噌焼き 玉子豆腐 長芋の梅和え ごはん みそ汁 りんごのコンポート 573kcal/ 2.9g	豚しゃぶ ナムル 小籠包 ごはん 中華スープ キウイ 524kcal/ 3.1g
	B	/	/	/	/	/	/	もやし餡かけラーメン ナムル 小籠包 キウイ 568kcal/ 3.3g
夕食	A	鶏のネギ塩炒め いんげん生姜和え 五目煮豆 ごはん コーンスープ 586kcal/ 2.7g	鰯生姜煮 白菜の甘酢和え ひじきの煮物 ごはん 清まし汁(花麴) 542kcal/ 3.0g	赤魚のかぶら蒸し 厚揚げの煮物 白和え ごはん みそ汁 432kcal/ 2.1g	白菜と豚肉の重ね蒸し ぜんまい炒め煮 鶏ささみとインゲンの和え物 ごはん みそ汁 640kcal/ 3.2g	かれいの煮付け なすの酢味噌合え きんぴらごぼう ごはん 清まし汁 459kcal/ 3.1g	トマトと鶏の卵炒め ビーフン炒め 青菜の胡麻和え ごはん 中華スープ 496kcal/ 2.6g	かじきのカレー焼き マカロニのトマト煮 海草サラダ ごはん 味噌汁 541kcal/ 3.0g

- 仕入れの都合により、献立・食材が変更になる場合があります。ご了承下さい。
- 献立にはエネルギーと塩分を記載しています。

エネルギー / 塩分





4月 今週の献立

4月23日～4月29日



号室



		4月23日(日曜日)	4月24日(月曜日)	4月25日(火曜日)	4月26日(水曜日)	4月27日(木曜日)	4月28日(金曜日)	4月29日(土曜日)
朝食	A (和食)	サケの塩焼き じゃがいもと三色豆のサラダ ごはん みそ汁 白花豆 408kcal/ 2.2g	魚河岸揚げと大根の煮物 ツナサラダ ごはん みそ汁 梅干し 418kcal/ 2.9g	豆腐の卵とじ 小松菜の和え物 ごはん みそ汁 海苔佃煮 413kcal/ 2.5g	厚揚げとわかず菜のソテー ひじきサラダ ごはん みそ汁 のり佃煮 407kcal/ 2.5g	信田煮 白菜柚子和え ごはん みそ汁 しば漬け 427kcal/ 2.5g	厚焼玉子とししゃも なめこのおろし和え ごはん みそ汁 浅漬け 407kcal/ 2.2g	野菜とひき肉の炒め物 春雨サラダ ごはん みそ汁 味付海苔 451kcal/ 2.5g
	B (洋食)	卵とほうれん草のソテー じゃがいもと三色豆のサラダ ロールパン 野菜スープ 480kcal/ 2.5g	ジャーマンポテト ツナサラダ 食パン カレースープ 496kcal/ 3.1g	ハムエッグ 小松菜の和え物 レーズンパン ワカメスープ 486kcal/ 2.7g	肉団子のコンソメ煮 ひじきサラダ ホテルブレッド ハンブキンスープ 478kcal/ 2.7g	フレンチトースト 白菜柚子和え コーンスープ ヨーグルト 422kcal/ 2.8g	ソーセージのソテー なめこのおろし和え 食パン コンソメスープ 428kcal/ 2.9g	オムレツ 春雨サラダ ロールパン 野菜スープ 414kcal/ 2.7g
昼食	A	ナスとトマトのカレー ウインナーとアスパラ炒め グリーンサラダ ごはん コンソメスープ フルーツポンチ 591kcal/ 2.6g	チキンカツ シーザーサラダ 竹輪とはんぺんの煮物 ごはん オレンジ パンブキンスープ 539kcal/ 2.5g	赤魚粕漬け焼 マセドアンサラダ 高野豆腐の煮物 ごはん 清まし汁 三色寒天 496kcal/ 2.4g	ビーフシチュー エビとアボガドのサラダ トマトと卵の炒め物 ごはん キウイ コンソメスープ 541kcal/ 3.2g	鮭の柚庵焼き 豆腐サラダ きんぴらごぼう しらすごはん みそ汁 ピーチゼリー 463kcal/ 2.9g	鶏の唐揚げチリソースか 白滝の炒め物 とろろ芋(なめ茸入り) ごはん 中華スープ オレンジ 567kcal/ 2.9g	和風ハンバーグ(ぼん酢) 刺身こんにゃく ツナサラダ ごはん 野菜スープ ヨーグルト 484kcal/ 3.0g
	B	/	/	/	パン選択	/	山菜おろし蕎麦 白滝の炒め物 とろろ芋(なめ茸入り) オレンジ 452kcal/ 2.9g	/
夕食	A	ミートローフ 卵の花炒り煮 にんじんサラダ ごはん 味噌汁 542kcal/ 2.9g	サバの味噌煮 かぼちゃそぼろ煮 白菜の彩りサラダ ごはん 清まし汁 657kcal/ 3.2g	肉じゃが 青菜とじゃこの炒め物 チーズと卵のサラダ ごはん みそ汁 648kcal/ 3.3g	鱈の照り焼き 肉味噌豆腐 かぶの甘酢漬け ごはん みそ汁 551kcal/ 2.9g	豚肉と野菜のトマト煮 小がんもの煮物 大学芋 ごはん コンソメスープ 541kcal/ 3.3g	さんまのさっぱり煮 かぶのそぼろあん 白和え ごはん みそ汁 596kcal/ 3.1g	鰯の香草焼き さつま芋のサラダ オクラとトマトの和え物 ごはん 清まし汁 594kcal/ 3.2g

●仕入れの都合により、献立・食材が変更になる場合があります。ご了承下さい。
●献立にはエネルギーと塩分を記載しています。

エネルギー / 塩分



4月 今週の献立

4月 30 日



号室



		4月 30日(日曜日)					
朝食	A (和食)	枝豆ふっくら揚げと 五目きんちゃく たまねぎすり温玉のせ ごはん みそ汁 438kcal/ 2.8g					
	B (洋食)	ハッシュドポテト& 肉団子甘煮 たまねぎすり温玉のせ くるみパン 野菜スープ 487kcal/ 2.9g					
昼食	A	鮭フライ 切り干し大根の煮物 なめ草冷奴 ごはん みそ汁 パイン缶 537kcal/ 3.1g					
	B	/					
夕食	A	海鮮ピラフ 盛り合わせサラダ チキンナゲット コーンスープ 513kcal/ 3.0g					

- 仕入れの都合により、献立・食材が変更になる場合があります。ご了承下さい。
- 献立にはエネルギーと塩分を記載しています。

エネルギー / 塩分

