



今週の献立

4月1日～4月7日



号室

様



		4月1日(日曜日)	4月2日(月曜日)	4月3日(火曜日)	4月4日(水曜日)	4月5日(木曜日)	4月6日(金曜日)	4月7日(土曜日)
朝食	A (和食)	鮭入り玉子焼 ごぼうサラダ ごはん みそ汁 味付海苔 409kcal/ 2.8g	煮豆腐 オニオンサラダ ごはん みそ汁 漬物(桜漬け) 398kcal/ 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 梅干し 381kcal/ 2.9g	目玉焼き(巣ごもり) 春雨サラダ ごはん みそ汁 のり佃煮 421kcal/ 2.6g	サンマの塩焼き チキンサラダ ごはん みそ汁 漬物(だいこん) 430kcal/ 2.9g	肉野菜炒め 南瓜サラダ ごはん みそ汁 ふりかけ 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
	B (洋食)	ツナマヨトースト ごぼうサラダ ヨーグルト 野菜スープ 418kcal/ 2.7g	かぼちゃのキッシュ オニオンサラダ ホテルブレッド ワカメスープ 453kcal/ 3.0g	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 429kcal/ 2.8g	チーズ入りオムレツ 春雨サラダ くるみパン コーンスープ 463kcal/ 3.0g	サンドイッチ(たまご) チキンサラダ フルーチェ(いちご) コンソメスープ 448kcal/ 2.5g	卵とほうれん草のソテー 南瓜サラダ 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 クロワッサン カレースープ 450kcal/ 3.0g
昼食	A	豚スタミナ炒め くらげの和え物 厚揚げの煮物 ごはん 春雨スープ 白桃缶 536kcal/2.9g	鯖の塩焼 薩摩芋と鶏肉の煮物 菜の花白酢かけ 筍ご飯 みそ汁 フルーツヨーグルト 524kcal/ 3.0g	エビチリ ザーサイと切干大根のサラダ 焼餃子 中華スープ ピーチゼリー 580kcal/ 3.0g	鶏唐揚げ たまごサラダ かぶと湯葉の煮物 ごはん みそ汁 黄桃缶 611kcal/ 3.0g	筑前煮 茶碗蒸し 青菜湯葉和え 赤飯 みそ汁 ぶどう缶 599kcal/ 3.1g	赤魚野菜餡かけ かるかん豆腐 チーズと卵のサラダ ごはん けんちん汁 青りんごゼリー 543kcal/ 2.9g	海鮮八宝菜 シューマイ(錦糸) ナムル ごはん 中華スープ りんご 553kcal/ 3.1g
	B	/	/	/	/	/	/	醤油ラーメン シューマイ(錦糸) ナムル りんご 526kcal/ 3.0g
夕食	A	ねぎとろ丼 いんげん生姜和え じゃが芋のそぼろ餡かけ みそ汁 612kcal/ 2.8g	かに玉 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 519kcal/ 2.8g	鮭幽庵焼き 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 冷奴 ごはん みそ汁 524kcal/ 2.8g	銀鱈西京焼 白菜のおかか煮 なめことオクラのおろし和え ご飯 みそ汁 609kcal/ 3.0g	チンジャオロース ひじきの炒め煮 大根サラダ ごはん かき玉汁 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 534kcal/ 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





4月 今週の献立


4月8日～4月14日



号室



様

		4月8日(日曜日)	4月9日(月曜日)	4月10日(火曜日)	4月11日(水曜日)	4月12日(木曜日)	4月13日(金曜日)	4月14日(土曜日)
朝食	A (和食)	納豆&温泉卵 コールスローサラダ ごはん みそ汁 味付海苔 403kcal/ 2.7g	肉団子と小松菜のソテー ポテトサラダ ごはん みそ汁 昆布佃煮 424kcal/ 2.9g	蕪と里芋の煮物 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 漬物(きゅうり) 417kcal/ 2.5g	野菜雑炊 胡麻和え みそ汁 梅干し 401kcal/ 2.6g	厚焼き玉子 もやしのサラダ ごはん みそ汁 味付海苔 394kcal/ 2.4g	鮭の塩焼 三色豆のサラダ ごはん みそ汁 のり佃煮 419kcal/ 2.5g
	B (洋食)	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 431kcal/ 2.8g	グラタン ポテトサラダ ホワイトプレート たまごスープ 478kcal/ 3.1g	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 432kcal/ 2.8g	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	ハッシュドポテト&肉団子甘煮 胡麻和え ロールパン コンソメスープ 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/ 2.6g	パコとキャブのソテー 三色豆のサラダ レーズンパン ワカメスープ 434kcal/ 2.7g
昼食	A	金目鯛の煮付け オクラなめ苺和え ササミとイカのサラダ ごはん みそ汁 バナナ 575kcal/ 3.1g	チキンソテー(ピザソース) トマトサラダ 玉子豆腐 ごはん みそ汁 白桃缶 543kcal/ 2.9g	春爛漫桜御膳 桜胡麻豆腐 桜鯛刺身 桜鱒桜葉包み 天麩羅盛り合わせ 桜えびご飯 清まし汁 569kcal/ 2.9g	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 コンソメスープ キウイ 591kcal/ 3.0g	豚肉と茄子の味噌炒め 水菜のお浸し 白菜とツナの煮物 ごはん すまし汁 りんご缶 564kcal/ 2.9g	鶏の照り焼き 切干大根煮 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/ 3.0g	アジの南蛮漬け 南瓜煮 とろろ芋 ごはん みそ汁 パイン缶 617kcal/ 2.8g
	B	/	/		パン選択	/	/	/
夕食	A	ポークチャップ 大根のスープ煮 かぼちゃサラダ ごはん 野菜スープ 524kcal/ 2.9g	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ハムカツ 小松菜の辛子あえ 高野豆腐の煮物 ごはん みそ汁 611kcal/ 3.0g	カジキのレモン焼き じゃがいものそぼろ煮 めかぶの酢の物 ごはん みそ汁 519kcal/ 2.8g	蝶の唐揚げおろしぼん酢 飛龍頭 春野菜サラダ ごはん みそ汁 583kcal/ 2.8g	鯖味噌煮 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 菜の花辛子和え ごはん みそ汁 575kcal/ 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





今週の献立

4月15日～4月21日



号室



様

		4月15日(日曜日)	4月16日(月曜日)	4月17日(火曜日)	4月18日(水曜日)	4月19日(木曜日)	4月20日(金曜日)	4月21日(土曜日)
朝食	A (和食)	はんぺん卵とじ レタスサラダ 味付海苔 ごはん みそ汁 389kcal/ 2.5g	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) 409kcal/ 2.4g	厚焼玉子とウィンナー キャベツの和え物 梅びしお ごはん みそ汁 406kcal/ 2.7g	にら玉 スパゲティサラダ ごはん みそ汁 煮豆(昆布豆) 427kcal/ 2.6g	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/ 2.6g	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/ 2.4g	バーコト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
	B (洋食)	サンドイッチ (ツナ) レタスサラダ コンソメスープ フルーチェ (オレンジ) 421kcal/ 2.7g	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 439kcal/ 2.6g	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 411kcal/ 2.8g	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/ 2.9g	貝だくさんミートローフ 春雨サラダ ロールパン ヨーグルト 457kcal/ 2.7g	ソーセージと野菜の豆乳煮 青梗菜のお浸し クロワッサン 野菜スープ 421kcal/ 2.8g	ロールキャベツ さつまいもサラダ ミニメロンパン コーンスープ 496kcal/ 3.0g
昼食	A	豚と卵のチリソース 茄子の味噌炒め 春雨サラダ ごはん 中華スープ オレンジ 594kcal/ 2.9g	鮭のムニエル 肉団子甘煮 アスパラサラダ ごはん コンソメスープ パバロア 583kcal/ 2.9g	チキンハーブ焼 マリネサラダ 白菜クリーム煮 ごはん 人参ポタージュ ぶどうゼリー 620kcal/ 2.9g	麻婆豆腐 青菜と桜エビの和え物 シューマイ ごはん 中華スープ 杏仁豆腐 665kcal/ 2.8g	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 バナナ 627kcal/ 2.9g	鯖木の芽味噌焼き 菜の花お浸し 長芋の梅和え 豆ご飯 みそ汁 りんごのコンポート 573kcal/ 2.9g	タンドリーチキン シーザーサラダ マカロニトマト煮 ごはん コンソメスープ 黄桃缶 627kcal/ 2.9g
	B	/	たぬきそば 肉団子甘煮 アスパラサラダ パバロア 476kcal/ 2.7g	/	/	/	/	/
夕食	A	クリームシチュー 青菜のソテー だいこんサラダ ごはん コンソメスープ 624kcal/ 3.1g	牛皿 いんげん胡麻和え 温泉卵 ごはん みそ汁 586kcal/ 2.7g	さんま山椒煮 蕪甘酢あえ 五目煮豆 ごはん みそ汁 542kcal/ 2.9g	赤魚粕漬け 厚揚げの煮物 白和え 炊込ごはん 赤出汁 527kcal/ 2.8g	白菜と豚肉の小鍋風 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 584kcal/ 2.8g	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 534kcal/ 2.8g	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 529kcal/ 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





4月 今週の献立

4月22日～4月28日



号室



		4月22日(日曜日)	4月23日(月曜日)	4月24日(火曜日)	4月25日(水曜日)	4月26日(木曜日)	4月27日(金曜日)	4月28日(土曜日)
朝食	A (和食)	巣ごもり卵 切干大根のサラダ ごはん みそ汁 昆布佃煮 379kcal/ 2.7g	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 梅干し 434kcal/ 2.6g	魚河岸揚げと大根の煮物 ツナサラダ ごはん みそ汁 味付海苔 418kcal/ 2.9g	豆腐の卵とじ 小松菜の和え物 ごはん みそ汁 煮豆(大豆) 413kcal/ 2.5g	厚揚げとツナ野菜のソテー ひじきサラダ ごはん みそ汁 漬物(きゅうり) 407kcal/ 2.5g	信田煮 白菜と桜エビの和え物 ごはん みそ汁 のり佃煮 427kcal/ 2.5g	鰯梅煮 なめこのおろし和え ごはん みそ汁 ふりかけ 407kcal/ 2.7g
	B (洋食)	南瓜とソーセージの炒め物 切干大根のサラダ ホテルブレッド ワカメスープ 430kcal/ 2.9g	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 449kcal/ 2.6g	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 454kcal/ 2.7g	肉団子のコンソメ煮 ひじきサラダ ホテルブレッド ハンパキンスープ 478kcal/ 2.7g	フレンチトースト 白菜と桜エビの和え物 コンソメスープ 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 くるみパン コンソメスープ 428kcal/ 2.9g
昼食	A	しらす丼 春菊菊花和え きんぴらごぼう ごはん みそ汁 バナナ 569kcal/ 2.9g	豆入り彩カレー コロケ キャベツとレーズンのサラダ サフランライス コンソメスープ フルーツポンチ 583kcal/ 2.9g	カツ煮 シーザーサラダ 胡瓜とわかめの酢の物 ごはん みそ汁 パン缶 597kcal/ 2.9g	白身魚黒酢鰯かけ マセドアンサラダ 高野豆腐の煮物 ごはん みそ汁 洋梨缶 548kcal/ 2.8g	家常豆腐 海老翡翠餃子 もやしの和え物 ごはん 中華スープ 牛乳寒天 613kcal/ 3.0g	鱈の香味たれ 豆腐サラダ きんぴらごぼう ごはん みそ汁 ピーチゼリー 584kcal/ 2.9g	鶏肉おろし煮 白滝の炒め物 とろろ芋(なめ茸入り) ごはん みそ汁 みかん缶 567kcal/ 2.9g
	B		ナン選択 /					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	麻婆茄子 キムチ奴 グリーンサラダ ごはん たまごスープ 541kcal/ 3.0g	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	ホッケ磯辺焼き かぼちゃそぼろ餡 白菜柚子和え ごはん 清まし汁 617kcal/ 2.8g	肉じゃが 青菜とじゃこの炒め物 マカロニサラダ ごはん みそ汁 648kcal/ 3.3g	鰯の照り焼き 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 569kcal/ 2.9g	さんまのさっぱり煮 車麩の卵とじ 白和え ごはん みそ汁 596kcal/ 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





4月 今週の献立

4月 29日～ 4月 30日



号室



		4月29日(日曜日)	4月30日(月曜日)				
朝食	A (和食)	納豆&とろろ芋 小松菜おかか和え ごはん みそ汁 味付海苔 421kcal/ 2.5g	えび団子と五目巾着煮 たまごサラダ ごはん みそ汁 煮豆(金時豆) 438kcal/ 2.7g				
	B (洋食)	オムレツ 小松菜おかか和え ロールパン 野菜スープ 434kcal/ 2.7g	サンドイッチ(ハム) たまごサラダ ヨーグルト コーンスープ 452kcal/ 2.8g				
昼食	A	棒棒鶏 筍土佐煮 ツナサラダ ごはん みそ汁 ヨーグルト 543kcal/ 3.0g	手作りハンバーグ 切り干し大根の煮物 ハムとキャベツのサラダ ごはん みそ汁 パイン缶 583kcal/ 2.8g				
	B	/	/				
夕食	A	かわいいパン粉焼き さつまいものサラダ オクラとトマトの和え物 ごはん 清まし汁 594kcal/ 2.9g	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



～春爛漫桜御膳

桜胡麻豆腐

空豆蜜煮 もろこし餡 ラデッシュ

桜鯛の刺身

甘えび 紅立 山葵

桜鱒の桜葉包み

桜エビ御飯

清まし汁

そうめん てまり麩

天麩羅盛り合わせ

海老 さつま芋、タラの芽 レモン

