



# 今週の献立

4月1日～4月6日



号室

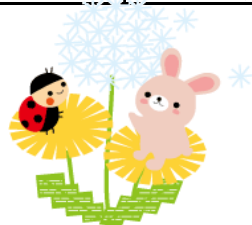
様



		4月1日(月曜日)	4月2日(火曜日)	4月3日(水曜日)	4月4日(木曜日)	4月5日(金曜日)	4月6日(土曜日)
朝食	A (和食)	厚揚げとわか菜のソテー 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	野菜雑炊 オニオンサラダ みそ汁 梅干し 431kcal/ 2.7g	カニ風味フワトロ玉子 カリフラワーの彩りサラダ ごはん みそ汁 漬物(白菜) 401kcal/ 3.1g
	B (洋食)	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	ホットケーキ 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 ホワイトブレッド コンソメスープ 428kcal/ 2.9g	オムレツ 春雨サラダ ロールパン コーンスープ 414kcal/ 2.7g	ハッシュドポテト& 肉団子甘煮 オニオンサラダ くるみパン 野菜スープ 487kcal/ 2.9g	ツナマヨトースト カリフラワーの彩りサラダ フルーチェ 野菜スープ 418kcal/ 2.7g
昼食	A	クリームシチュー エビとアボガドのサラダ トマトと木耳の炒め物 ごはん コンソメスープ パイン缶 541kcal/ 3.2g	鮭の柚庵焼き 豆腐サラダ きんぴらごぼう 大根飯 みそ汁 ピーチゼリー 463kcal/ 2.9g	鶏の唐揚げチリソースかけ 白滝の炒め物 とろろ芋(なめ茸入り) ごはん 中華スープ みかん缶 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	ホッケの文化干 切り干し大根の煮物 なめ茸冷奴 ごはん みそ汁 パイン缶 583kcal/ 2.7g	豚キムチ炒め 海草サラダ 厚揚げの煮物 ごはん 春雨スープ 白桃缶 536kcal/ 2.9g
	B	/	/	茶蕎麦(温) 白滝の炒め物 とろろ芋(なめ茸入り) みかん缶 452kcal/ 2.9g	/	/	/
夕食	A	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	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	ねぎとろ丼 チャーシューともやしの和え物 新じゃが野菜餡かけ 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





# 今週の献立

4月7日～4月13日



号室

様



		4月7日(日曜日)	4月8日(月曜日)	4月9日(火曜日)	4月10日(水曜日)	4月11日(木曜日)	4月12日(金曜日)	4月13日(土曜日)
朝食	A (和食)	<b>豆腐のそぼろ煮</b> ハムサラダ ごはん みそ汁 漬物(桜漬け) 428kcal/ 2.8g	<b>ツナとキャベツの炒め物</b> グリーンサラダ ごはん みそ汁 のり佃煮 370kcal/ 2.9g	<b>目玉焼き(巣ごもり)</b> かぼちゃサラダ ごはん みそ汁 ぶりかけ 472kcal/ 2.6g	<b>さんまの生姜煮</b> たまごサラダ ごはん みそ汁 漬物(茄子漬) 432kcal/ 2.9g	<b>肉野菜炒め</b> 春雨サラダ ごはん みそ汁 梅干し 379kcal/ 2.6g	<b>鱈の塩焼</b> 菜の花ごま和え ごはん みそ汁 煮豆 439kcal/ 2.7g	<b>納豆&amp;温泉卵</b> 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)	<b>ほうれん草のキッシュ</b> ハムサラダ ホテルブレッド ワカメスープ 410kcal/ 3.2g	<b>ウィンナーと野菜のソテー</b> グリーンサラダ レーズンパン トマトスープ 489kcal/ 2.8g	<b>チーズ入りオムレット</b> かぼちゃサラダ くるみパン コーンスープ 463kcal/ 3.0g	<b>クラムチャウダー</b> たまごサラダ クロワッサン フルーチェ(オレンジ) 463kcal/ 2.6g	<b>卵とほうれん草のソテー</b> 春雨サラダ ホワイトブレット かき卵スープ 429kcal/ 2.4g	<b>厚切ハムとスクランブルエッグ</b> 菜の花ごま和え ロールパン カレースープ 450kcal/ 3.0g	<b>ホットサンド(卵)</b> コールスローサラダ かぼちゃスープ いちごヨーグルト 521kcal/ 2.2g
昼食	A	<b>鯖の塩焼</b> 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	<b>エビチリ玉子丼</b> ザーサイと切干大根のサラダ 春巻 中華スープ オレンジゼリー 580kcal/ 3.0g	<b>チキンバジル焼</b> モロヘイヤのお浸し かぶ含め煮 ごはん 野菜スープ パバロア 659kcal/ 2.9g	<b>にゅう麺</b> 茶碗蒸し(鶯館) 筍粉節和え(木の芽) 太巻き 水羊羹 599kcal/ 3.1g	<b>銀鱈西京焼</b> ニラと竹輪のキムチ和え 湯葉刺し 炊込みご飯 みそ汁 ぶどう缶 515kcal/ 3.1g	<b>海鮮八宝菜</b> シューマイ(錦糸) 冷奴 ごはん 中華スープ りんご缶 526kcal/ 3.1g	<b>金目鯛の煮付け</b> 薩摩芋オレンジ煮 鶏ササミのレモンレタス和え 赤飯 みそ汁 バナナ 513kcal/ 3.2g
	B	/	/	/	/	/	<b>鶏だし塩ラーメン</b> シューマイ(錦糸) 冷奴 中華スープ りんご缶 487kcal/ 2.9g	/
夕食	A	<b>ニラ玉(肉入り)</b> 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	<b>鯖の照り焼き</b> 高野豆腐の煮物 ココロサラダ ごはん 清まし汁 489kcal/ 2.9g	<b>白身魚和風餡かけ</b> かつ自然薯和え ほうれん草の菊花和え ごはん みそ汁 531kcal/ 2.9g	<b>鉄火丼</b> 白菜のおかか煮 しらすおろし みそ汁 黄桃缶 613kcal/ 3.5g	<b>チンジャオロース</b> ひじきの炒め煮 大根サラダ ごはん 中華スープ 560kcal/ 2.8g	<b>豚ばら大根</b> マカロニサラダ 青菜のナムル ごはん みそ汁 501kcal/ 2.7g	<b>ポークチャップ</b> 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

どちらかお選びいただき丸をつけて下さい

●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14日～4月20日



号室

様



		4月14日(日曜日)	4月15日(月曜日)	4月16日(火曜日)	4月17日(水曜日)	4月18日(木曜日)	4月19日(金曜日)	4月20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	飛龍頭とはんぺん煮 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	鶏と野菜の玉子とし 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	鮭の塩焼き 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 ホテルプレート 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 ミックسفフルーツ缶 くるみパン 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 メロンパン 野菜スープ 440kcal/ 2.3g	パ・ソとキャ・ツのソテー 三色豆のサラダ クロワッサン ワカメスープ 464kcal/ 2.2g	ホットサンド(ハム) レタスサラダ コンソメスープ フルーチェ 399kcal/ 2.5g
昼食	A	つみれ鍋 トマトサラダ 玉子豆腐 ご飯 みそ汁 フルーツヨーグルト 583kcal/ 2.7g	鶏の竜田揚げ ひじきの煮物 シーフードマリネ そら豆ごはん みそ汁 りんごゼリー 585kcal/ 3.5g	家常豆腐 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 フルーツ寒天 524kcal/ 2.9g	梅納豆しらす丼 ひじきの煮物 シーフードマリネ 赤出汁 饅頭 585kcal/ 3.5g	鱈の香味たれ 肉じゃが とろろ芋 十五穀米 みそ汁 バナナ 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 黄桃缶 581kcal/ 2.6g
	B	/	/	/	/	山菜うどん ひじきの煮物 シーフードマリネ 饅頭 585kcal/ 3.5g	/	/
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	エビフライ 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	鰯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 焼豆腐野菜餡かけ 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	シーフードドリア 青菜のソテー 大根サラダ コンソメスープ 562kcal/ 3.1g

どちらかお選びいただき丸をつけて下さい

- 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21日～4月27日



号室

様



		4月21日(日曜日)	4月22日(月曜日)	4月23日(火曜日)	4月24日(水曜日)	4月25日(木曜日)	4月26日(金曜日)	4月27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	ベーコン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 424kcal/ 2.7g	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 ホワイトブレッド 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	貝だくさんミッドウェー 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 メロンパン 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	南瓜とリーゼットの炒め物 しらすおろし大根 クロワッサン ワカメスープ 431kcal/ 2.9g
昼食	A	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 白桃缶 583kcal/ 2.7g	ちらし寿司 もずく酢 小松菜ごま和え 清まし汁 みつ豆 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	鯖山椒焼き がんもの煮物 いくらおろし和え 筍ご飯 清まし汁 バナナ 553kcal/ 2.7g	刺身懐石 先付3種 青豆豆腐 もずくと順菜 菜の花桜酢 さくらんぼ芋 お造り(氷釜盛り) 鯖 鯛 サーモン 海老 御飯 桜えびと大根の炊込 香物 柴漬け お椀 赤出汁 水菓子 いちご	鯖西京漬け 玉子豆腐 長芋の梅和え 枝豆とひじきのご飯 清まし汁 りんご缶 569kcal/ 2.9g	豚しゃぶ ナムル 小籠包 ごはん 中華スープ ぶどうゼリー 524kcal/ 3.1g
	B	/	/	/	/		/	/
夕食	A	親子煮 いんげん生姜和え 五目煮豆 ごはん みそ汁 586kcal/ 2.7g	鱈生姜煮 白菜の甘酢和え さつま揚げの煮物 ごはん みそ汁 542kcal/ 3.0g	赤魚和風餡かけ 厚揚げの煮物 しらたきのサラダ ごはん みそ汁 432kcal/ 2.1g	豚肉と白菜の炒め物 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28日～4月30日



号室

様



		4月28日(日曜日)	4月29日(月曜日)	4月30日(火曜日)			
朝 食	A (和食)	<b>サケの塩焼き</b> 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	<b>魚河岸揚げと大根の煮物</b> ツナサラダ ごはん みそ汁 梅干し 418kcal/ 2.9g	<b>豆腐の卵とじ</b> 小松菜の和え物 ごはん みそ汁 海苔佃煮 413kcal/ 2.5g			
	B (洋食)	<b>卵とほうれん草のソテー</b> 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	<b>ジャーマンポテト</b> ツナサラダ ホワイトブレッド カレースープ 496kcal/ 3.1g	<b>ハムエッグ</b> 小松菜の和え物 レーズンパン ワカメスープ 486kcal/ 2.7g			
昼 食	A	<b>焼チーズカレー</b> ウインナーとアスパラ炒め たまごサラダ ごはん コンソメスープ フルーツポンチ 583kcal/ 2.7g	<b>チキンカツ</b> シーザーサラダ 竹輪とはんぺんの煮物 ピラフ パンプキンスープ オレンジゼリー 539kcal/ 2.5g	<b>赤魚粕漬け焼</b> マセドアンサラダ 鯖山かけ ごはん 清まし汁 三色寒天 496kcal/ 2.4g			
	B	/	/	/			
夕 食	A	<b>ミートローフ</b> 冬瓜の蟹餡かけ にんじんサラダ ごはん 味噌汁 542kcal/ 2.9g	<b>鯖味噌煮</b> 南瓜煮 棒棒鶏サラダ ごはん 清まし汁 657kcal/ 3.2g	<b>肉じゃが</b> 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			

- 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

