



# 今週の献立

4月 1 日～ 4月 2日

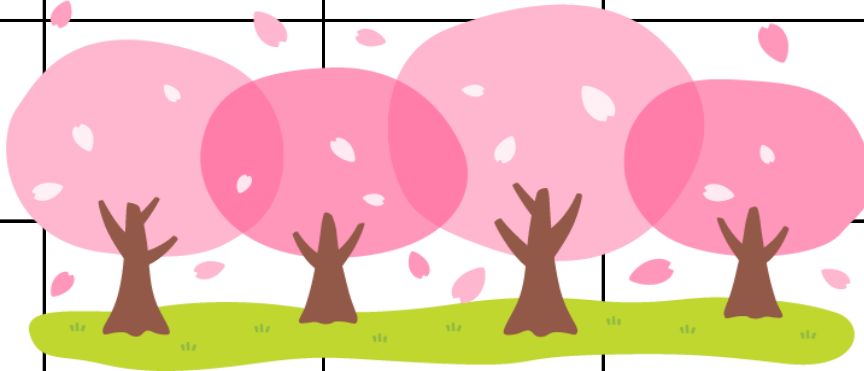


号室

様

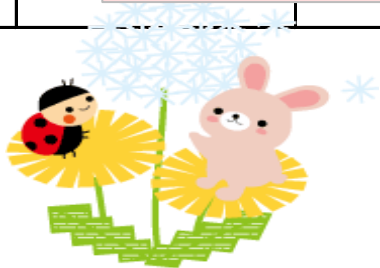


						4/1(金)	4/2(土)	
朝食	A (和食)	<p>いよいよよ春本番ですね。 春を彩る旬の食材を使用した献立 を取り入れました。 ぜひ、ご賞味ください。</p>				<b>ふんわり玉子のかかかけ</b> ブロッコリーサラダ ご飯 みそ汁 ぶりかけ 409kcal/ 2.8g	<b>信田煮</b> コールスローサラダ ご飯 みそ汁 昆布佃煮 398kcal/ 2.8g	
	B (洋食)					<b>南瓜とウイナーのソテー</b> ブロッコリーサラダ チーズブレッド トマトスープ 418kcal/ 2.7g	<b>菜の花のキッシュ</b> コールスローサラダ 胚芽ロール ヨーグルト 453kcal/ 3.0g	
昼食	A						<b>麻婆豆腐</b> ガーサイと胡瓜の和え物 水餃子 ご飯 中華スープ 黄桃缶 536kcal/2.9g	<b>鮭幽庵焼き</b> かにかまサラダ 竹輪と蓮根甘辛炒め ご飯 みそ汁 キウイ 524kcal/ 3.0g
	B						/	/
夕食	A					<b>鰯の照り煮</b> キャベツの塩昆布和え 茸のピリ辛ソテー ご飯 みそ汁 612kcal/ 2.8g	<b>ニラ玉 (肉入り)</b> 青梗菜とうす揚げの煮浸し ポテトサラダ ご飯 中華スープ 519kcal/ 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3日～4月9日



号室

様



		4/3(日)	4/4(月)	4/5(火)	4/6(水)	4/7(木)	4/8(金)	4/9(土)
朝食	A (和食)	エビつみれの含め煮 グリーンサラダ ご飯 みそ汁 梅干し 381kcal/ 2.9g	鶏そぼろ蓮根 スパゲティサラダ ご飯 みそ汁 のり佃煮 421kcal/ 2.6g	ホッケの塩焼き ごぼうサラダ ご飯 みそ汁 漬物 (だいこん) 430kcal/ 2.9g	野菜炒め チキンサラダ ご飯 みそ汁 ふりかけ 379kcal/ 2.6g	目玉焼き コーンサラダ ご飯 みそ汁 煮豆(金時豆) 439kcal/ 2.7g	納豆&卵の花 海藻サラダ ご飯 みそ汁 梅干し 403kcal/ 2.7g	肉団子と小松菜のソテー ミモザサラダ ご飯 みそ汁 昆布佃煮 424kcal/ 2.9g
	B (洋食)	ハム入り玉子炒め グリーンサラダ レーズンパン コンソメスープ 429kcal/ 2.8g	ポトフ スパゲティサラダ 黒糖ロール フルーチェ (ピーチ) 463kcal/ 3.0g	チーズオムレツ ごぼうサラダ 胚芽ロール 野菜スープ 448kcal/ 2.5g	ラタトゥイユ チキンサラダ 食パン 野菜ジュース 429kcal/ 2.4g	リヨネーズポテト コーンサラダ ロールパン コンソメスープ 450kcal/ 3.0g	スクランブルエッグ 海藻サラダ チーズブレッド オニオンスープ 431kcal/ 2.8g	マヨコーントースト ミモザサラダ フルーチェ (いちご) りんごジュース 432kcal/ 2.8g
昼食	A	鶏の竜田揚げ ほうれん草信田和え 里芋のゆず餡かけ ご飯 みそ汁 レモンゼリー 611kcal/ 3.0g	海鮮中華旨煮 春雨サラダ 焼売 ご飯 中華スープ パイン缶 580kcal/ 3.0g	ビーフンチュー シュリンプサラダ アスパラとベーコン炒め ご飯 オニオンスープ ぶどうゼリー 591kcal/ 3.0g	鯿の野菜餡かけ 玉子豆腐 (冷) しぎ茄子 ご飯 清まし汁 青りんごゼリー 543kcal/ 2.9g	油淋鶏 海老団子中華餡かけ レタスと海苔の旨塩サラダ ご飯 中華スープ フルーツヨーグルト 553kcal/ 3.1g	赤魚の粕漬焼き さつま揚げと青菜炒め マカロニサラダ ご飯 みそ汁 抹茶ゼリー 575kcal/ 3.1g	温しゅぶ梅おろし 盛り合わせサラダ 春野菜ソテー ご飯 みそ汁 オレンジ 543kcal/ 2.9g
	B	ご飯又はパンどちらか お選びいただき、丸印を つけてください		パン選択 ごはん パン	/	/	/	/
夕食	A	ほきのみぞれ煮 五目煮 キャベツの酢味噌和え ご飯 清まし汁 489kcal/ 2.9g	豚肉の生姜焼き 煮豆 胡瓜とカマの酢の物 ご飯 みそ汁 524kcal/ 2.8g	鮭の磯焼き (のり) 大根とツナの煮物 オクラとなめこの和え物 ご飯 すまし汁 562kcal/ 3.0g	回鍋肉 ビーフン炒め ハムサラダ ご飯 中華スープ 560kcal/ 2.8g	鰯の梅煮 ひじきの炒め煮 もやしの和え物 ご飯 みそ汁 534kcal/ 2.9g	ポークチャップ 苜蓿根バターソテー パプリカのマリネ ご飯 コンソメスープ 524kcal/ 2.9g	鱈の葱味噌焼き もずく酢 白菜と薄揚げの煮浸し ご飯 清まし汁 562kcal/ 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





# 今週の献立

4月 10日～ 4月 16日



号室

様



		4/10(日)	4/11(月)	4/12(火)	4/13(水)	4/14(木)	4/15(金)	4/16(土)
朝食	A (和食)	蕪と里芋の煮物 南瓜サラダ ご飯 みそ汁 煮豆(うぐいす豆) 449kcal/ 2.7g	ふーチャンプルー パプリカのサラダ ご飯 みそ汁 漬物(きゅうり) 417kcal/ 2.5g	パコと春キャベツの炒め物 スパゲティサラダ ご飯 みそ汁 昆布佃煮 401kcal/ 2.6g	玉子雑炊 もやしのサラダ 煮豆(きんとき豆) 梅びしお 394kcal/ 2.4g	はんぺん卵とじ ブロッコリーサラダ ご飯 みそ汁 のり佃煮 419kcal/ 2.5g	かかと豆腐のとろみ煮 フレンチサラダ ご飯 みそ汁 ふりかけ 389kcal/ 2.5g	葱入り玉子焼き コールスローサラダ ご飯 みそ汁 漬物(だいこん) 409kcal/ 2.4g
	B (洋食)	ホットケーキ 南瓜サラダ ヨーグルト 野菜スープ 478kcal/ 3.1g	ジャーマンポテト パプリカのサラダ レーズンパン コンソメスープ 458kcal/ 2.7g	青梗菜と豚肉の トマト煮込み スパゲティサラダ 食パン 野菜スープ 474kcal/ 2.7g	苜と野菜のソテー もやしのサラダ 黒糖ロール コーンスープ 440kcal/ 2.6g	スペイン風オムレツ ブロッコリーサラダ 胚芽ロール ワカメスープ 434kcal/ 2.7g	サンドイッチ(たまご) フレンチサラダ コンソメスープ フルーチェ(オレンジ) 421kcal/ 2.7g	チキンと白菜の クリームスープ コールスローサラダ チーズパン いちごヨーグルト 439kcal/ 2.6g
昼食	A	焼き鶏丼 青菜の香味和え 大豆の煮物 みそ汁 みかん缶 585kcal/ 3.0g	キーマカレーライス コブサラダ 蕪のコンソメ煮 クリームスープ ミニロールケーキ 671kcal/ 3.1g	酢鶏 南瓜の中華煮 ナムル ご飯 中華スープ マスカットゼリー 594kcal/ 2.9g	ねぎとろ丼 温玉 青菜の菜種和え すまし汁 フルーツ寒天 564kcal/ 2.9g	エビかつ じゃがバター風炒め チョップドサラダ ご飯 コンソメスープ パイ缶 617kcal/ 2.8g	豚肉と野菜の粒マスタード炒 水菜のお浸し 里芋の煮物 ご飯 みそ汁 オレンジ 564kcal/ 2.9g	鱈のパン粉焼き ポークビーンズ ハムサラダ ご飯 コンソメスープ 黄桃缶 583kcal/ 2.9g
	B	<div data-bbox="331 877 716 1045" data-label="Text"> <p>どちらかお選びいただき、 丸印をつけてください</p> </div>		味噌ラーメン 南瓜の中華煮 ナムル マスカットゼリー 526kcal/ 3.0g				
夕食	A	デミハンバーグ ミールキャベツカレー風味 イタリアンサラダ ご飯 コンソメスープ 611kcal/ 3.0g	ほきのレモン焼き 大根のそぼろ煮 レタスとチーズのサラダ ご飯 みそ汁 519kcal/ 2.8g	鮭のムニエル コーンサラダ 春野菜炒め ご飯 コンソメスープ 583kcal/ 2.8g	豚肉の焼肉風 菜の花七味マヨサラダ がんもの煮物 ご飯 みそ汁 575kcal/ 2.8g	和風グリルチキン じゃこのサラダ ピリ辛こんにゃく ご飯 みそ汁 512kcal/ 2.9g	鱈の酒蒸し胡麻味噌だれ 蒸しナス香味ダレ ふっくら枝豆天の煮物 ご飯 清まし汁 527kcal/ 2.8g	肉団子の和風餡かけ さつま芋のオレンジ煮 隠元の生姜醤油和え ご飯 みそ汁 586kcal/ 2.7g

- 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 17日～ 4月 23日



号室

様



		4/17(日)	4/18(月)	4/19(火)	4/20(水)	4/21(木)	4/22(金)	4/23(土)
朝食	A (和食)	魚河岸揚げと大根の煮物 たまごサラダ ご飯 みそ汁 昆布佃煮 406kcal/ 2.7g	野菜とウイナーの炒め物 ひじきサラダ ご飯 みそ汁 煮豆(金時豆) 427kcal/ 2.6g	じゃこ入り玉子炒め コーンサラダ ご飯 みそ汁 梅びしお 395kcal/ 2.6g	高野豆腐の煮物 グリーンサラダ ご飯 みそ汁 ふりかけ 344kcal/ 2.4g	パコとキャベツのソテー フレンチサラダ ご飯 みそ汁 煮豆(うぐいす豆) 424kcal/ 3.3g	目玉焼き 切干大根マヨサラダ ご飯 みそ汁 昆布佃煮 379kcal/ 2.7g	肉詰いなりの煮物 三色豆のサラダ ご飯 みそ汁 梅干し 434kcal/ 2.6g
	B (洋食)	ピザトースト たまごサラダ フルーチェ(りんご) 野菜スープ 411kcal/ 2.8g	ポテトチーズ焼き ひじきサラダ 胚芽ロール リンゴジュース 459kcal/ 2.9g	具だくさんミネストローネ コーンサラダ レーズンパン ヨーグルト 457kcal/ 2.7g	ミートオムレツ グリーンサラダ 食パン コンソメスープ 421kcal/ 2.8g	野菜とベーコンの クリーム煮 フレンチサラダ チーズパン 野菜ジュース 496kcal/ 3.0g	南瓜とリーゼットの炒め物 切干大根マヨサラダ 黒糖ロール 野菜スープ 430kcal/ 2.9g	サンドイッチ(ツナ) 三色豆のサラダ ブルーベリーヨーグルト コンソメスープ 449kcal/ 2.6g
昼食	A	鶏の塩糀焼き ぜんまいの炒め煮 キャベツのくるみ和え ご飯 みそ汁 レモンゼリー 680kcal/ 2.9g	鮭の西京焼き きのこのソテー 大根サラダ ご飯 かき玉汁 キウイ 532kcal/ 2.8g	チキン南蛮 こんにゃく味噌炒め 花野菜サラダ ご飯 清まし汁 コーヒーゼリー 627kcal/ 2.9g	春献立♪セレクト しらす丼 春菊の菊花和え 根菜みそ金平 清まし汁 季節のデザート 569kcal/ 2.9g	牛肉と菜の花の甘辛炒め 蕪のかに餡かけ マカロニサラダ ご飯 みそ汁 黄桃缶 627kcal/ 2.9g	ほぎの木の芽味噌焼 ふきとさつま揚げの煮物 白菜と桜エビの和え物 ご飯 清まし汁 バナナ 573kcal/ 2.9g	鮭のバジル焼き 野菜のトマト煮 レタスとチーズのサラダ ご飯 コンソメスープ イチゴゼリー 583kcal/ 2.9g
	B	/	/	/	春献立♪セレクト 桜蕎麦かき揚げのせ 春菊の菊花和え 根菜みそ金平 季節のデザート 539kcal/ 3.2g		/	/
夕食	A	鰯の煮つけ にんじんサラダ ほうれん草ののり和え ご飯 清まし汁 542kcal/ 2.9g	麻婆茄子 くらげのサラダ エビ焼売 ご飯 中華スープ 615kcal/ 3.1g	サンマの梅煮 じゃが芋か-そぼろ煮 もやしと水菜の和え物 ご飯 みそ汁 584kcal/ 2.8g	照り焼きハンバーグ 卵の花炒り煮 隠元の胡麻和え ご飯 みそ汁 542kcal/ 2.9g	鯖の味噌煮 里芋煮ころがし 白菜柚子和え ご飯 清まし汁 617kcal/ 2.8g	鶏肉のガリバタ炒め さつま芋オレンジ煮 青梗菜のお浸し ご飯 コンソメスープ 541kcal/ 3.0g	豚肉の韓国風ピリ辛焼き ニラと春雨のオイスター炒め キャベツと昆布の旨塩和え ご飯 わかめスープ 534kcal/ 2.8g
	B	/	/	/	/	/	/	/

どちらかお選びいただき、  
丸印をつけてください

●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 24日～ 4月 30日



号室

様



		4/24(日)	4/25(月)	4/26(火)	4/27(水)	4/28(木)	4/29(金)	4/30(土)
朝食	A (和食)	納豆&だし巻き玉子 ツナサラダ ご飯 みそ汁 漬物(胡瓜) 418kcal/ 2.9g	野菜雑炊 ブロッコリーサラダ 煮豆(白花豆) 梅びしお 413kcal/ 2.5g	鶏肉と大根の生姜醤油煮 マカロニサラダ ご飯 みそ汁 漬物(大根) 407kcal/ 2.5g	信田煮 ポテトサラダ ご飯 みそ汁 のり佃煮 427kcal/ 2.5g	枝豆と豆腐のふんわり天 三色豆のサラダ ご飯 みそ汁 ふりかけ 407kcal/ 2.7g	肉団子の甘辛煮 たまごサラダ ご飯 みそ汁 梅干し 421kcal/ 2.5g	五目巾着煮 南瓜サラダ ご飯 みそ汁 煮豆(金時豆) 438kcal/ 2.7g
	B (洋食)	ホットケーキ ツナサラダ トマトスープ フルーチェ(オレンジ) 496kcal/ 3.1g	オムレツ ブロッコリーサラダ レーズンパン コンソメスープ 454kcal/ 2.7g	肉団子のコンソメ煮 マカロニサラダ チーズパン 野菜ジュース 478kcal/ 2.7g	フレンチトースト ポテトサラダ トマトスープ ヨーグルト 422kcal/ 2.8g	ほうれん草のキッシュ 三色豆のサラダ 黒糖ロール コーンスープ 428kcal/ 2.9g	ソーセージのソテー たまごサラダ ロールパン 野菜スープ 434kcal/ 2.7g	ラザニア風 南瓜サラダ 胚芽ロール りんごジュース 452kcal/ 2.8g
昼食	A	筑前煮 南瓜と豆のサラダ 茄子の味噌炒め ご飯 清まし汁 みかん缶 597kcal/ 2.9g	鯖の竜田揚げ じゃが芋の甘辛炒め 小松菜の和え物 ご飯 清まし汁 青りんごゼリー 584kcal/ 2.9g	海老と玉子のフリット さつま芋サラダ 水餃子 ご飯 わかめスープ パイン缶 548kcal/ 2.8g	鮭のムニエル アボカドサラダ ミさつま揚げの煮物 ご飯 コンソメスープ 黄桃缶 613kcal/ 3.0g	豚肉と茄子の甘辛炒め 温野菜サラダ とろろ芋 麦飯 清まし汁 バナナ 567kcal/ 2.9g	焼きそば 豆腐のナゲット コブサラダ オニオンスープ パウムクーヘン 583kcal/ 2.9g	カレイの煮つけ 冬瓜の餡かけ 海藻サラダ ご飯 みそ汁 抹茶ゼリー 543kcal/ 3.0g
	B	/	/	/	/	/	ナポリタン 豆腐のナゲット コブサラダ オニオンスープ パウムクーヘン 608kcal/ 2.8g	
夕食	A	鱈の香味ソースがけ 水菜と大根の梅サラダ がんもの含め煮 ご飯 みそ汁 529kcal/ 2.9g	肉じゃが ニラとじゃこの炒め物 ミモザサラダ ※ ご飯 みそ汁 648kcal/ 3.3g	鱈の蜂蜜生姜照焼 南瓜の含め煮 かぶの甘酢漬け ご飯 清まし汁 551kcal/ 2.9g	かに玉 肉焼売 中華くらげのサラダ ご飯 かきたまスープ 569kcal/ 2.9g	牛皿 和風サラダ 温泉玉子(温) ご飯 みそ汁 596kcal/ 2.9g	ほきの♪ マヨ焼き なめ茸オクラおろし 青菜のソテー ご飯 トマトスープ 594kcal/ 2.9g	ハニーマスタードチキン 野菜のトマト煮込み ハムとキャベツのサラダ ご飯 コンソメスープ 513kcal/ 3.0g

どちらかお選びいただき、丸印をつけてください

※ミモザサラダ  
ミモザの黄色い花をイメージした  
玉子を使用したサラダ

●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

