



# 今週の献立

4月1日

~

4月1日

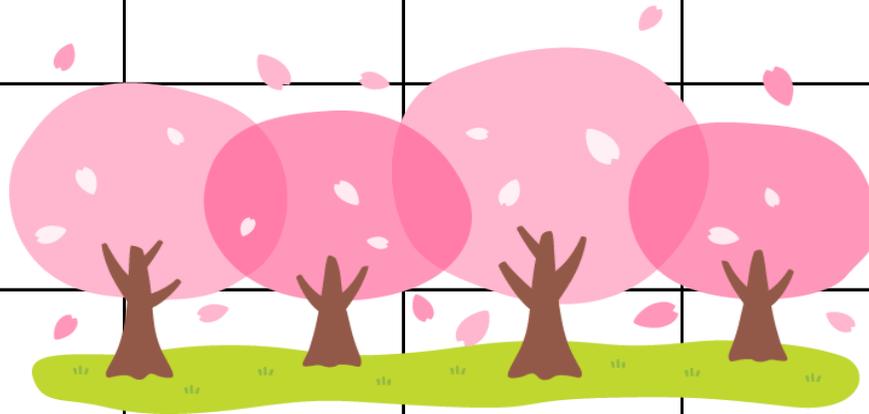


号室

様



							4/1(土)
朝食	A (和食)	<p>♪旬菜月間♪ 暖かな日差しが降り注ぐ春本番、春を感じさせる旬の食材を盛り込んだ、春爛漫御膳をお届けします。 先月に続き、リクエストのあった「焼き餃子」と「焼き豆腐使用献立」がごございます。 どうぞご賞味ください。</p>					枝豆入ふんわり天煮 ツナサラダ ご飯 みそ汁 のり佃煮 430kcal/ 2.8g
	B (洋食)						肉団子の照り煮 ツナサラダ ごまロール ミルクスープ 456kcal/ 2.7g
昼食	A						赤魚の野菜餡かけ オクラとエノキの和え物 薩摩揚げの煮物 ご飯 清まし汁 黄桃缶 526kcal/ 3.1g
	B						
夕食	A	鶏の照り焼き 大根の柴漬け和え 凍み豆腐の含め煮 ご飯 みそ汁 519kcal/ 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



# 今週の献立

4月2日

~

4月8日



号室

様



		4/2(日)	4/3(月)	4/4(火)	4/5(水)	4/6(木)	4/7(金)	4/8(土)
朝食	A (和食)	魚河岸揚げの煮物 シーザーサラダ ご飯 みそ汁 漬物 417kcal/ 2.3g	挽肉と野菜の炒め物 ツナサラダ ご飯 みそ汁 ふりかけ 428kcal/ 2.5g	厚揚げと根菜の和風煮 ブロッコリーとかいづら-サラダ ご飯 みそ汁 昆布佃煮 370kcal/ 2.7g	ごぼう巻きの煮物 ダイスサラダ ご飯 みそ汁 漬物 428kcal/ 2.8g	ほきの塩焼き 紫キャベツのラペ ご飯 みそ汁 梅びしお 429kcal/ 2.5g	鶏つくねの照り煮 スパゲティサラダ ご飯 みそ汁 ふりかけ 412kcal/ 2.4g	納豆&とろろ コールスローサラダ ご飯 みそ汁 漬物 451kcal/ 2.5g
	B (洋食)	ミネストローネ フレンチサラダ コーンパン 野菜ジュース 521kcal/ 2.5g	ハムマヨトースト ツナサラダ フルーチェ (りんご) パンプキンスープ 523kcal/ 3.0g	マカロニグラタン ブロッコリーとかいづら-サラダ 胚芽ロール コンソメスープ 559kcal/ 2.9g	野菜とベーコン炒め ダイスサラダ 食パン 飲むヨーグルト 533kcal/ 3.2g	クラムチャウダー 紫キャベツのラペ レーズンパン フルーチェ (ピーチ) 541kcal/ 2.8g	彩つみれ入生姜スープ スパゲティサラダ ロールパン りんごジュース 458kcal/ 2.9g	オニオンチーストースト コールスローサラダ ヨーグルト コンソメスープ 434kcal/ 2.7g
昼食	A	肉じゃが めかぶの和え物 イワシつみれの甘辛照り煮 ご飯 みそ汁 マスカットゼリー 522kcal / 3.5g	中華丼 山クラゲともやし和え物 焼売 中華スープ パイン缶 595kcal/ 3.5g	チキンカレーライス イタリアンサラダ うずら卵串フライ 豆乳スープ コーヒーゼリー 640kcal/ 3.4g	春爛漫御膳 香る桜うどん 菜花としらすのお浸し 季節の天ぷら (筍、海老、新玉葱) 桜のロールケーキ 497kcal/ 3.2g	鯖の粕漬焼 長芋の海苔和え 蒟蒻と薄揚げの甘辛炒り煮 ご飯 清まし汁 みかん缶 513kcal/ 3.0g	① エビフライ パプリカの和え物 蕪と人参の含め煮 ご飯 みそ汁 レモンゼリー 637kcal/ 3.1g	鱈の生姜煮 蒲鉾と胡瓜の酢の物 蓮根とピーマンの塩金平 ご飯 清まし汁 黄桃缶 542kcal/ 3.0g
	B			うずら串フライは 串なしで提供			② チャーシュー麺 パプリカの和え物 蕪と人参の含め煮 レモンゼリー 613kcal/ 3.8g	
夕食		鯖の味醂漬け焼き ほうれん草のお浸し しぎ茄子 ご飯 清まし汁 497kcal/ 2.9g	筑前煮 春雨のごま酢和え 卵の花 ご飯 みそ汁 532kcal/ 2.8g	鰯の煮つけ 春キャベツの山葵和え 竹輪と野菜の炒り煮 ご飯 清まし汁 462kcal/ 2.8g	和風ハンバーグ 隠元のピーナツ和え 薩摩芋の蜜煮 ご飯 みそ汁 565kcal/ 2.4g	牛肉と茸のオム炒め 白菜とカニカマの中華和え 水餃子 ご飯 わかめスープ 578kcal/ 3.4g	鮭のムニエル ひじきサラダ じゃが芋とウイナーのマトト炒め ご飯 グリーンスープ 581kcal/ 3.0g	鶏の塩糀焼き 水菜のはりはりサラダ ぜんまい煮 ご飯 みそ汁 519kcal/ 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



# 今週の献立

4月9日

~ 4月15日



号室



様

		4/9(日)	4/10(月)	4/11(火)	4/12(水)	4/13(木)	4/14(金)	4/15(土)
朝食	A (和食)	信田煮 イタリアンサラダ ご飯 みそ汁 ふりかけ 418kcal/ 2.7g	野菜雑炊 ハムサラダ 煮豆 梅びしお 457kcal/ 2.5g	五目巾着の含め煮 オニオンサラダ ご飯 みそ汁 漬物 428kcal/ 2.9g	葱入り玉子焼き オーロラサラダ ご飯 みそ汁 のり佃煮 437kcal/ 2.4g	肉詰めいなりの煮物 チーズサラダ ご飯 みそ汁 ふりかけ 359kcal/ 2.3g	肉団子甘煮 ポテトサラダ ご飯 みそ汁 昆布佃煮 395kcal/ 2.5g	竹輪と大根の煮物 グリーンサラダ ご飯 みそ汁 漬物 384kcal/ 2.6g
	B (洋食)	リヨネーズポテト イタリアンサラダ ロールパン オレンジジュース 414kcal/ 2.2g	照り焼きチキントースト ハムサラダ ヨーグルト コーンスープ 522kcal/ 2.8g	ホットポテト&ウイナー オニオンサラダ コーンパン トマトスープ 506kcal/ 3.1g	ホットケーキ オーロラサラダ フルーチェ(いちご) コンソメスープ 489kcal/ 2.6g	ハムと花野菜の炒め物 チーズサラダ 胚芽ロール 野菜ジュース 457kcal/ 2.7g	オムレツ ポテトサラダ 食パン コーヒー牛乳 451kcal/ 2.6g	厚切ベーコンと南瓜のステーキ グリーンサラダ 胡麻ロール ポタージュ 521kcal/ 2.8g
昼食	A	銀比呂のバジル炒め 隠元胡麻和え マカロニペロンチーノ風 ご飯 ミルクスープ 青りんごゼリー 554kcal/ 3.2g	ニラと木耳の豚玉炒め かにかまサラダ ビーフン炒め ご飯 中華スープ 杏仁フルーツ 586kcal/ 3.4g	赤魚の甘辛焼き もずく酢 青菜の煮浸し ご飯 赤だし パイン缶 526kcal 3.0g	① 鶏のから揚げ 茸のマリネ 冬瓜の煮物 ご飯 みそ汁 オレンジゼリー 645kcal/ 2.8g	鱈の西京焼き 大根なます 里芋の彩り餡かけ ご飯 清まし汁 アンドーナツ 555kcal/ 2.8g	ガパオライス キャベツの和え物 ガイヤーン(タイ風焼き鶏) 香味スープ マスカットゼリー 571kcal/ 3.6g	ほきの幽庵焼き ほうれん草の白和え ひじきの煮物 ご飯 みそ汁 黄桃缶 568kcal/ 3.0g
	B				② 焼きうどん 茸のマリネ 冬瓜の煮物 オレンジゼリー 591kcal/ 3.6g		ガイヤーン コク香る変わり焼き鶏	
夕食	A	牛肉しぐれ煮風 なめ茸おろし 温奴(野菜餡) ご飯 清まし汁 583kcal/ 2.8g	鱈の照り煮 豆苗ともやし和え ごぼうと椎茸の煮物 ご飯 みそ汁 494kcal/ 3.1g	豚肉とピーマンのみぞれ炒め ツナサラダ がんもの含め煮 ご飯 かき玉汁 521kcal/ 3.3g	鱈の木の芽焼き 白菜の彩りサラダ 車麩甘辛炒め ご飯 清まし汁 531kcal/ 2.8g	家常豆腐 中華クラゲの中華和え 海老ボールのチリ炒め ご飯 中華スープ 583kcal/ 3.0g	鱈の梅煮 蒸し茄子香味だれかけ 搾菜の炒め物 ご飯 清まし汁 459kcal/ 3.1g	旨塩鶏肉野菜炒め 白滝の真砂和え 大学芋風(焼き) ご飯 清まし汁 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



# 今週の献立

4月16日 ~ 4月22日



号室



		4/16(日)	4/17(月)	4/18(火)	4/19(水)	4/20(木)	4/21(金)	4/22(土)
朝食	A (和食)	がんもの含め煮 コールスローサラダ ご飯 みそ汁 ふりかけ 434kcal/ 2.9g	豆腐のカニ餡かけ ブロッコリーとカリフラワーサラダ ご飯 みそ汁 漬物 419kcal/ 2.4g	つみれの旨塩煮 シーザーサラダ ご飯 みそ汁 昆布佃煮 427kcal/ 2.7g	鰯の味醂漬焼き ひじきサラダ ご飯 みそ汁 梅びしお 417kcal/ 2.3g	納豆&卵の花 コーンサラダ ご飯 みそ汁 のり佃煮 451kcal/ 2.5g	ミニ厚揚げの炒め物 スパゲティサラダ ご飯 みそ汁 ふりかけ 394kcal/ 2.2g	はんぺんの含め煮 オニオンサラダ ご飯 みそ汁 漬物 453kcal/ 2.2g
	B (洋食)	ジャーマンポテト コールスローサラダ コーンパン りんごジュース 496kcal/ 3.0g	ラタトゥイユ ブロッコリーとカリフラワーサラダ ロールパン 飲むヨーグルト 428kcal/ 2.8g	マヨコーントースト シーザーサラダ フルーチェ(ピーチ) 野菜ジュース 489kcal/ 2.9g	アパラとウイナーの炸- ひじきサラダ レーズンパン コーンスープ 456kcal/ 2.7g	サンドイッチ(ツナ) コーンサラダ ヨーグルト オレンジジュース 494kcal/ 2.7g	トマトとパプリカのチーズグラタン スパゲティサラダ ホワイトロール コーヒー牛乳 470kcal/ 2.4g	クリームチャウダー オニオンサラダ 胚芽ロール フルーチェ(いちご) 467kcal/ 2.5g
昼食	A	肉団子の五目炒め 人参のピーナツ和え 切昆布煮 ご飯 わかめスープ いちごゼリー 536kcal/ 3.0g	① アジフライ コブサラダ しぎ茄子 ご飯 清まし汁 みかん缶 625kcal / 3.2g	鶏の酢豚風 モロヘイヤの和え物 焼き餃子 ご飯 中華スープ 抹茶ゼリー 534kcal/ 2.8g	エビピラフ パプリカとレタスのサラダ 薩摩芋のチーズ焼き コンソメスープ ミニケーキ 635kcal/ 3.2g	ビーフカレー 新玉ねぎとハムのマリネ 筍と菜の花のババロワ風 ライス メロンゼリー 641kcal/ 3.1g	ほきの葱味噌焼き 大根と水菜の明太和え 新じゃが土佐餡かけ ご飯 清まし汁 パイン缶 614kcal/ 2.8g	麻婆茄子 中華クラゲの和え物 ビーフン炒め ご飯 中華スープ ピーチゼリー 581kcal/ 2.6g
	B		② 肉蕎麦(牛) コブサラダ しぎ茄子 みかん缶 591kcal/ 3.6g	リクエスト メニュー! 焼き餃子				
夕食	A	鰯の和風ハンバーグ 旨辛きゅうり和え 蒟と薄揚げの煮物 ご飯 清まし汁 562kcal/ 2.9g	キャベツと豚肉の中華味噌炒め 山クラゲともやし和え物 蕪と椎茸煮 ご飯 中華白湯スープ 549kcal/ 2.7g	鮭のバター醤油焼き 竹輪の海苔和え 青梗菜と人参の煮浸し ご飯 清まし汁 547kcal/ 2.8g	豚肉の甘辛炒め オクラの和え物 じゃことごぼうの胡麻塩金平 ご飯 みそ汁 559kcal/ 2.6g	赤魚の照り煮 海藻サラダ 蓮根炒め煮 ご飯 清まし汁 538kcal/ 2.9g	鶏の治部煮 キャベツのくるみ和え 蒟蒻と笹かまの炒め物 ご飯 みそ汁 572kcal/ 2.9g	メバルの煮つけ とろろ ぜんまいの含め煮 麦ごはん みそ汁 489kcal/ 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23日

～ 4月29日



号室

様



		4/23(日)	4/24(月)	4/25(火)	4/26(水)	4/27(木)	4/28(金)	4/29(土)
朝食	A (和食)	肉野菜炒め フレンチサラダ ご飯 みそ汁 ふりかけ 419kcal/ 2.3g	魚河岸揚げの煮物 マカロニサラダ ご飯 みそ汁 昆布佃煮 439kcal/ 2.4g	車麩と野菜の炒め物 レタスのサラダ ご飯 みそ汁 梅びしお 408kcal/ 2.8g	竹輪と大根のこってり煮 チキンサラダ ご飯 みそ汁 漬物 407kcal/ 2.5g	信田煮 オーロラサラダ ご飯 みそ汁 のり佃煮 413kcal/ 2.7g	ホッケの塩焼き チーズサラダ ご飯 みそ汁 ふりかけ 430kcal/ 2.8g	ほぐし鮭入雑炊 ごぼうサラダ きんとき豆 漬物 421kcal/ 2.5g
	B (洋食)	男爵芋のオープン焼き フレンチサラダ ロールパン トマトスープ 464kcal/ 2.5g	エビ団子入白湯煮込み マカロニサラダ 胡麻ロール 野菜ジュース 492kcal/ 2.6g	ツナオニオントースト レタスのサラダ フルーチェ(ピーチ) コーンスープ 522kcal/ 3.2g	オムレツ チキンサラダ 胚芽ロール 飲むヨーグルト 459kcal/ 2.7g	春野菜のソテー オーロラサラダ 食パン オレンジジュース 478kcal/ 2.9g	ホットケーキ チーズサラダ ヨーグルト コンソメスープ 489kcal/ 2.6g	花野菜とパスタのソテー ごぼうサラダ レーズンロール りんごジュース 492kcal/ 2.6g
昼食	A	鱈の塩糀焼き 里芋ゆず味噌かけ 春野菜ガーリック炒め ご飯 みそ汁 黄桃缶 548kcal/ 2.9g	焼き鶏丼 蕪の大葉和え 盛り合わせサラダ 清まし汁 青りんごゼリー 643kcal/ 3.0g	高菜チャーハン 春雨ごま酢和え 水餃子 中華スープ パイン缶 619kcal/ 3.0g	ねぎとろ丼 菜の花の辛子和え 温奴(野菜餡) 清まし汁 季節のデザート 580kcal/ 3.0g	鱈の利休焼き 白菜のかにかま和え 茄子の揚げびたし ご飯 みそ汁 いちごゼリー 563kcal/ 3.3g	① チキン南蛮 ほうれん草の胡麻和え 彩つみれの煮物 ご飯 清まし汁 ミニケーキ 625kcal / 3.2g	鰻のカレー風味焼き にんじんサラダ 根菜と椎茸旨煮 ご飯 みそ汁 みかん缶 613kcal/ 3.2g
	B	リクエストの焼き豆腐が入ります!					② 海老天うどん ほうれん草の胡麻和え 彩つみれの煮物 ミニケーキ 541kcal/ 3.2g	
夕食	A	牛すき煮風 なめ草おろし 大豆と切り昆布の煮物 ご飯 清まし汁 585kcal/ 3.0g	鰻の海苔焼き もずく酢 アスパラとイタダキの彩炒め ご飯 みそ汁 542kcal/ 2.9g	和風ハバーグ 玉葱ソース 水菜ともやしの和え物 冬瓜の煮物 ご飯 清まし汁 579kcal/ 3.2g	銀ヒラスのレモン焼き 胡瓜としらすの酢の物 蒸し野菜サラダ ご飯 コンソメスープ 514kcal/ 3.1g	豚肉と空豆の味噌炒め キャバツの和え物 フキと薄揚げの含め煮 ご飯 清まし汁 469kcal/ 3.1g	鰻甘露煮 卵の花 パプリカとそばろ炒め ご飯 みそ汁 497kcal/ 2.9g	豚肉の生姜焼き めかぶの和え物 薩摩揚げとニラの炒め物 ご飯 清まし汁 479kcal/ 2.6g



●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30日

~

4月30日



号室

様



		4/30(日)					
朝食	A (和食)	高野豆腐の含め煮 グリーンサラダ ご飯 みそ汁 梅びしお 430kcal/ 2.8g					
	B (洋食)	ごろごろ野菜ポトフ グリーンサラダ コーンパン フルーチェ (パイン) 512kcal/ 2.9g					
昼食	A	ソース焼きそば オクラとえのきの梅和え 薩摩芋のピリ辛炒め ご飯 清まし汁 オレンジゼリー 592kcal/ 3.3g					
	B						
夕食	A	鱈の粕漬焼き しらすと青菜のおひたし 切干大根煮 ご飯 みそ汁 524kcal/ 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