



# 今週の献立

4月1日 ~ 4月6日



号室

様



		3/31(日)	4/1(月)	4/2(火)	4/3(水)	4/4(木)	4/5(金)	4/6(土)		
朝食	A (和食)	<p>♪旬菜月間♪</p> <p>暖かな日差しが降り注ぐ春本番、春を感じられる旬の食材を盛り込んだ、春爛漫御膳をお届けします。</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	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 イタリアンサラダ ご飯 みそ汁 ふりかけ 428kcal/ 2.5g	厚揚げの和風煮 ブロッコリーとカブのサラダ 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		
	B (洋食)		サンドイッチ(たまご) ツナサラダ フルーチェ (パイ) コンソメスープ 456kcal/ 2.7g	ラタトゥイユ フレンチサラダ ロールパン オレンジジュース 521kcal/ 2.5g	ハムマヨトースト イタリアンサラダ ヨーグルト パンプキンスープ 523kcal/ 3.0g	マカロニグラタン ブロッコリーとカブのサラダ 胚芽ロール 野菜ジュース 559kcal/ 2.9g	野菜とパコ炒め ダイスサラダ 食パン コーンスープ 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 (みかん) 541kcal/ 2.8g		
昼食	A		<p>春爛漫御膳</p>	鯖の粕漬焼き オクラとエノキの和え物 薩摩揚げの煮物 ご飯 赤出汁 餡ドーナツ 526kcal/ 3.1g	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	鯖の味醂漬け焼き 長芋の海苔和え うずら卵串フライ ご飯 清まし汁 人形焼き 513kcal/ 3.0g	<b>A 麻婆茄子</b> 山クラゲともやしの和え物 焼売 中華スープ ミルクプリン 595kcal/ 3.5g	<b>春爛漫御膳</b> 桜ちらし寿司 菜花としらすのお浸し 茶碗蒸し 清まし汁 桜のデザート 497kcal/ 3.2g	ビーフカレーライス レタスとチーズのサラダ ミニオムレツ 豆乳スープ コーヒーゼリー 640kcal/ 3.4g	
	B				うずら串フライは 串なしで提供	<b>B 醤油ラーメン</b> 山クラゲともやしの和え物 焼売 ミルクプリン 613kcal/ 3.8g	<b>AまたはB 選択願います</b>			
夕食	A			<p>春</p>	鶏の照り焼き 大根の柴漬け和え 凍み豆腐の煮物 ご飯 みそ汁 519kcal/ 3.2g	赤魚の和風餡かけ ほうれん草のお浸し 里芋の味噌炒め ご飯 かきたま汁 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	豚肉の生姜焼き 白菜とシメジの和え物 蒟蒻と薄揚げの甘辛炒り煮 ご飯 みそ汁 578kcal/ 3.4g	鰯の和風ハンバーグ 隠元の胡麻和え 薩摩芋の蜜煮 ご飯 みそ汁 565kcal/ 2.4g

- 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



		4/7(日)	4/8(月)	4/9(火)	4/10(水)	4/11(木)	4/12(金)	4/13(土)
朝食	A (和食)	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	信田煮 コーンサラダ ご飯 みそ汁 漬物 451kcal/ 2.5g	納豆&だし巻き玉子 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	じゃこ入り玉子焼き 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
	B (洋食)	ポトフ スパゲティサラダ ロールパン りんごジュース 458kcal/ 2.9g	パンチースト コーンサラダ フルーチェ (ピーチ) パンプキンスープ 434kcal/ 2.7g	リヨネーズポテト イタリアンサラダ チーズパン オレンジジュース 414kcal/ 2.2g	マヨコーンスト ハムサラダ ヨーグルト コーンスープ 522kcal/ 2.8g	ハッシュドポテト&ウインナー オニオンサラダ コーンパン ミルクスープ 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 食パン 野菜ジュース 457kcal/ 2.7g
昼食	A	鱧の木の芽焼き 蒲鉾と胡瓜の酢の物 蓮根と人参の金平 ご飯 清まし汁 ドーナツ 637kcal/ 3.1g	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 わかめスープ レモンゼリー 586kcal/ 3.4g	ナポリタンスパゲティ ミニグリルチキン 青菜のソテー コンソメスープ プリン 542kcal/ 3.0g	豚肉のオムレツ炒め もずく酢 蕪の中華煮 ご飯 中華白湯スープ 杏仁フルーツ 526kcal 3.0g	A 鱧の西京焼き 白菜の彩りサラダ 里芋のそぼろ餡かけ ご飯 清まし汁 たい焼き 555kcal/ 2.8g	鶏のから揚げ パプリカの和え物 大豆切昆布煮 ご飯 みそ汁 オレンジゼリー 645kcal/ 2.8g	銀ひらのパザール風味焼き 隠元胡麻和え 野菜のパペロンチーノ風 ご飯 トマトスープ バームクーヘン 554kcal/ 3.2g
	B					B たぬきうどん 白菜の彩りサラダ 里芋のそぼろ餡かけ たい焼き 591kcal/ 3.6g	<b>AまたはB 選択願います</b>	
夕食		豚肉の葱塩焼き 水菜のはりはりサラダ ぜんまい煮 ご飯 みそ汁 519kcal/ 3.2g	鮭のムニエル ひじきサラダ 青菜のソテー ご飯 グリーンスープ 581kcal/ 3.0g	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	鰯の照り煮 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	豚肉とピーマンの甘辛炒め ツナサラダ がんもの含め煮 ご飯 かき玉汁 521kcal/ 3.3g	鰯の生姜煮 大根なます 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



- 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



		4/14(日)	4/15(月)	4/16(火)	4/17(水)	4/18(木)	4/19(金)	4/20(土)
朝食	A (和食)	肉団子甘辛炒め 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	がんもの煮物 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 ブロッコリーとカブのサラダ 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	野菜じゃこ炒め 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
	B (洋食)	オムレツ ポテトサラダ 胚芽ロール 野菜ジュース 451kcal/ 2.6g	厚切パスタと南瓜のソテー グリーンサラダ 食パン コンソメスープ 521kcal/ 2.8g	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 ブロッコリーとカブのサラダ 胡麻ロール パンプキンスープ 428kcal/ 2.8g	マヨコーントースト シーザーサラダ フルーチェ(いちご) 野菜ジュース 489kcal/ 2.9g	アパラとウイナーのソテー ひじきサラダ レーズンパン トマトスープ 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
昼食	A	かき揚げ丼 キャベツの和え物 冬瓜の煮物 みそ汁 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 切干大根煮 ご飯 みそ汁 餡ドーナツ 568kcal/ 3.0g	A 鶏の照り焼き 旨辛きゅうり和え 切昆布煮 ご飯 みそ汁 ぶどうゼリー 536kcal/ 3.0g	アジフライ コブサラダ しぎ茄子 ご飯 清まし汁 フルーツみつ豆 625kcal / 3.2g	麻婆豆腐 モロヘイヤの和え物 焼き餃子 ご飯 中華スープ ピーチゼリー 534kcal/ 2.8g	エビピラフ 新玉ねぎとハムのマリネ 薩摩芋のチーズ焼き グリーンスープ パウンドケーキ 635kcal/ 3.2g	チキンカレーライス マカロニサラダ 筍と菜の花のハッシュ/風 コンソメスープ メロンゼリー 641kcal/ 3.1g
	B			B 肉蕎麦(牛) 旨辛きゅうり和え 切昆布煮 ぶどうゼリー 495kcal/ 3.1g	AまたはB 選択願います			
夕食	A	鯖の味噌煮 蒸し茄子香味だれかけ 青梗菜と人参の煮浸し ご飯 清まし汁 459kcal/ 3.1g	かに玉 山クラゲともやし和え物 搾菜の炒め物 ご飯 中華白湯スープ 549kcal/ 2.7g	鮭のバター醤油焼き 人参のサラダ さつま芋の甘煮 ご飯 コンソメスープ 562kcal/ 2.9g	牛肉の柳川風 白滝の真砂和え 露と薄揚げの煮物 ご飯 みそ汁 534kcal/ 2.9g	鰯の煮つけ 竹輪の海苔和え 蕪と椎茸煮 ご飯 豚汁 547kcal/ 2.8g	豚肉とピーマンの甘辛炒め オクラの和え物 人参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 かきたま汁 538kcal/ 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21日 ~ 4月27日



号室



		4/21(日)	4/22(月)	4/23(火)	4/24(水)	4/25(木)	4/26(金)	4/27(土)
朝食	A (和食)	ミニ厚揚げの炒め物 豆のサラダ 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	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
	B (洋食)	トマトとパプリカのチーズグラッセ 豆のサラダ コーンパン ぶどうジュース 470kcal/ 2.4g	クリームチャウダー オニオンサラダ ロールパン フルーチェ (いちご) 467kcal/ 2.5g	男爵芋のオーブン焼き フレンチサラダ 食パン トマトスープ 464kcal/ 2.5g	比団子入白湯煮込み マカロニサラダ 胡麻ロール 野菜ジュース 492kcal/ 2.6g	ツナオムレツ 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 コンソメスープ 459kcal/ 2.7g	春野菜のソテー オーロラサラダ チーズパン オレンジジュース 478kcal/ 2.9g
昼食	A	ほぎの葱味噌焼き 大根と水菜の明太和え 筍の土佐煮 ご飯 もずくスープ 人形焼き 614kcal/ 2.8g	A 油淋鶏 中華クラゲの和え物 水餃子 ご飯 中華スープ ピーチゼリー 581kcal/ 2.6g	鯖の塩糀焼き 蕪の大葉和え 春野菜ガーリック炒め ご飯 みそ汁 饅頭 548kcal/ 2.9g	とんかつ 盛り合わせサラダ 里芋の味噌炒め ご飯 清まし汁 青りんごゼリー 643kcal/ 3.0g	五目炒飯 白菜のかにかま和え ピーマン炒め 中華スープ フルーツ杏仁 619kcal/ 3.0g	そばろ丼 菜の花の辛子和え ぜんまいの煮物 みそ汁 抹茶ゼリー黒蜜がけ 580kcal/ 3.0g	鱈の利休焼き 春雨の甘酢和え 茄子の揚げびたし ご飯 みそ汁 和風餡パイ 563kcal/ 3.3g
	B		B 味噌ラーメン 中華クラゲの和え物 水餃子 ピーチゼリー 551kcal/ 3.4g	AまたはB 選択願います				
夕食	A	ハバーク玉葱ソース 水菜ともやしの和え物 冬瓜の煮物 ご飯 コンソメスープ 579kcal/ 3.2g	メバルの煮つけ とろろ アスパラとエンドウの彩炒め 麦ごはん 豚汁 489kcal/ 3.0g	牛しぐれ煮風 なめ茸おろし 温奴(野菜餡) ご飯 赤出汁 585kcal/ 3.0g	鰯の海苔焼き 青菜の胡麻和え コシヤク笹かまの炒め物 ご飯 みそ汁 542kcal/ 2.9g	鶏の治部煮 キャベツのピリ辛和え 切り昆布の煮物 ご飯 みそ汁 572kcal/ 2.9g	銀ひらのレモン焼き 胡瓜としらすの酢の物 蒸し野菜サラダ ご飯 けんちん汁 514kcal/ 3.1g	豚肉と空豆の味噌炒め 人参サラダ フキと薄揚げの含め煮 ご飯 清まし汁 469kcal/ 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28日 ~ 4月30日 

号室



		4/28(日)	4/29(月)	4/30(火)	5/1(水)	5/2(木)	5/3(金)	5/4(土)
朝食	A (和食)	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	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)	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	ごろごろ野菜ポトフ グリーンサラダ 食パン フルーチェ (パイン) 512kcal/ 2.9g				
昼食	A	鶏のバーベキュー焼き ほうれん草の胡麻和え 彩つみれの煮物 ご飯 清まし汁 パウンドケーキ 625kcal / 3.2g	鱈の加風味焼き にんじんサラダ 根菜と椎茸旨煮 ご飯 みそ汁 いちごゼリー 613kcal/ 3.2g	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 清まし汁 黒糖饅頭 592kcal/ 3.3g				
	B							
夕食	A	鯛甘露煮 卵の花 パプリカとそぼろ炒め 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	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