

# 〇〇博 寿 苑 4 月 献 立 表 〇〇

1日あたりの平均栄養値 エネルギー：1664kcal たんぱく質：65.5g 脂質：44.3g 食塩相当量：7.4g

				1(木)		2(金)		3(土)	
朝食				わかめ粥 小松菜の煮浸し インゲンのごま和え 牛乳	ごはん れんこんの炒め煮 みそ汁 フルーツ(みかん缶) 牛乳	黒豆パン トマト炒め ポテトサラダ 牛乳			
昼食				◎◎ ごはん 炒り鶏 揚げナスの田楽 すまし汁	◎◎ ごはん 白身魚のフライ 春雨マヨサラダ みそ汁	◎◎ ごはん 豚肉の生姜焼き 大根サラダ コンソメスープ			
おやつ				ミニチョコマフィン 紅茶	ソフトドーナツ ほうじ茶	フレンチトースト(手作り) レモンティー			
夕食				◎ソフト食 ごはん ぎせい豆腐 かぼちゃの炒め物 すまし汁	◎ソフト食 親子丼 コーンサラダ みそ汁	◎ソフト食 ごはん 揚げ魚の甘酢あん さつまいものバター炒め けんちん汁			
		4(日)	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	10(土)	
朝食	葉粥 金平ごぼう 煮豆(きんととき豆) 牛乳	食パン(りんごジャム) ブロッコリーのソテー スパゲティサラダ 牛乳	ごはん じゃがいものそぼろ煮 春菊のお浸し みそ汁 牛乳	ショコラロール スクランブルエッグ インゲンのピーナツ和え 牛乳	あずき粥 さつまいもの黒ごま炒め フルーツ(黄桃缶) 牛乳	ごはん 白菜の煮浸し アスパラのおかか和え みそ汁 牛乳	食パン(マーガリン) ポパイソテー フルーツ(みかん缶) 牛乳		
昼食	◎お花見弁当 春の山菜ちらし 炊き合わせ 天ぷら 筍の木の芽味噌	◎◎ カレーライス ツナサラダ フルーツ(りんご缶)	◎◎ ごはん ぶりの照り焼き 豆腐の野菜あんかけ みそ汁	◎◎ ごはん 豚キムチ風炒め チンゲン菜のナムル 春雨スープ	◎◎ ごはん 牛肉の山椒焼き キャベツのツナ和え すまし汁	◎◎ 五目炊き込みごはん めばるの煮付け 茶碗蒸し 赤だし	◎◎ ごはん 豚肉の山椒焼き 五目煮豆 みそ汁		
おやつ	さくらまんじゅう 煎茶	ベアクリームワッフル レモンティー	さくら餅 ほうじ茶	栗あんパイ 紅茶	コーヒーゼリー ほうじ茶	よもぎ饅頭 煎茶	チヂミ ほうじ茶		
夕食	◎ソフト食 ごはん 鶏肉のオイスター煮 キャベツの中華サラダ 中華スープ	◎ソフト食 ごはん 豚肉のごま焼き 五色なます かきたま汁	◎ソフト食 ごはん 肉団子のクリーム煮 彩きんぴら フルーツポンチ	◎ソフト食 ごはん 五目厚焼き卵 大根の炒り煮 みそ汁	◎ソフト食 ごはん 鮭のマヨコーン焼き 青菜とハムのソテー パンプキンスープ	◎ソフト食 ごはん 鶏肉のみぞれ煮 じゃがいもの旨煮 赤だし	◎ソフト食 青菜ごはん おぼろ月見うどん 若竹煮 フルーツ寒天		
		11(日)	12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	17(土)	
朝食	きのこ粥 冬瓜のかにあんかけ オクラのポン酢和え 牛乳	抹茶食パン ポークビーンズ スパゲティサラダ 牛乳	ごはん 信田巻煮 切干大根煮 みそ汁 牛乳	食パン(いちごジャム) キャベツソテー オムレツ 牛乳	ゆかり粥 小松菜の煮浸し ひじき煮 牛乳	ごはん 野菜の卵とじ みそ汁 フルーツ(みかん缶) 牛乳	北海道ミルクパン オニオンソテー マカロニサラダ 牛乳		
昼食	◎◎ ごはん 鶏のオレンジソースかけ カリフラワーのサラダ コンソメスープ	◎◎ ごはん 牛肉のきのこ炒め 大根のゆかり和え みそ汁	◎◎ ごはん さばの塩焼き 雷豆腐 みそ汁	◎無農薬野菜の日 ごはん 筑前煮 菜の花のお浸し すまし汁	◎◎ ごはん 天ぷら盛り合わせ 胡瓜とわかめの酢の物 みそ汁	◎旬の魚の日 たけのこご飯 さわらの木の芽焼き がんとぜんまいの煮物 赤だし	◎◎ ごはん きのこオムレツ(型流し) イタリアンサラダ ポタージュスープ		
おやつ	バナナカステラ レモンティー	ミルク白あんまん 煎茶	フルーツカステラ ほうじ茶	レモンケーキ 紅茶	田舎まんじゅう 煎茶	パウムクーヘン レモンティー	コーヒーあんみつ(手作り) 紅茶		
夕食	◎ソフト食 ごはん 赤魚の揚げ煮 はんぺんの卵とじ 白みそ汁	◎ソフト食 ごはん 肉団子の甘酢あんかけ 揚げナスの炒め物 卵スープ	◎ソフト食 ごはん タンドリーチキン かぼちゃサラダ ミルクスープ	◎ソフト食 ごはん 豚肉の梅香焼き 春菊の白和え みそ汁	◎ソフト食 ごはん あじのカレームニエル さつまいもサラダ コンソメスープ	◎ソフト食 ごはん 肉じゃが 酢味噌和え すまし汁	◎ソフト食 ごはん 豚肉と春雨の中華煮 さつまいものレモン煮 ワンタンスープ		
		18(日)	19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	24(土)	
朝食	たまご粥 里芋のおかか煮 煮豆(昆布豆) 牛乳	食パン(マーマレード) オムレツ ポテトサラダ 牛乳	ごはん さつまいもの昆布煮 みそ汁 フルーツ(パイン缶) 牛乳	ミニ食パンイチゴ コーンサラダ ウイナーソテー 牛乳	梅粥 ナスとピーマンの味噌炒め ほうれん草のしらす和え 牛乳	ごはん 厚焼き卵 チンゲン菜のなめたけ和え みそ汁 牛乳	食パン(りんごジャム) いんげんの炒め物 スパゲティサラダ 牛乳		
昼食	◎◎ あんかけ焼きそば しゅうまい 卵スープ 杏仁豆腐	◎◎ ごはん ぶりの竜田揚げ 白菜の煮びたし さつまいも汁	◎◎ ごはん 麻婆豆腐 白菜の中華サラダ わかめスープ	◎◎ ごはん 鶏肉のあっさり煮 小松菜の錦糸和え みそ汁	◎◎ ピピンパ井 春巻き 中華スープ	◎◎ ごはん あじのバター醤油焼き カレージャーマン トマトスープ	◎◎ ごはん 照り焼きハンバーグ 大根サラダ 具だくさんみそ汁		
おやつ	イチゴマフィン 紅茶	カステラ ほうじ茶	酒まんじゅう 煎茶	チーズスティックケーキ レモンティー	黄味あんまんじゅう ほうじ茶	牛乳ケーキ 紅茶	ケイクサレ レモンティー		
夕食	◎ソフト食 ごはん たらトマト煮 豆腐サラダ コンソメスープ	◎ソフト食 ごはん お好み焼き ひじきのツナ和え みそ汁	◎ソフト食 ごはん 牛肉と大根の煮物 チンゲン菜のからしマヨ和え みそ汁	◎ソフト食 ごはん 白身魚のごまダレ焼き かぼちゃの含め煮 豚汁	◎ソフト食 ごはん 豆腐のネギソースかけ きのこソテー 春雨スープ	◎ソフト食 ごはん 柳川風煮 もやしの酢の物 みそ汁	◎ソフト食 ごはん さばの生姜煮 金平れんこん かきたま汁		
		25(日)	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)		
朝食	かぼちゃ粥 大根の煮物 フルーツ(みかん缶) 牛乳	カスタードロール カレー風味ソテー サラダ 牛乳	ごはん 白菜の煮浸し オクラのおかか和え みそ汁 牛乳	食パン(マーマレード) 大根のツナ煮 ひじき和え 牛乳	山菜粥 じゃがいもの煮物 インゲンのごま和え 牛乳	ごはん 根菜の煮物 フルーツ(パイン缶) みそ汁 牛乳			
昼食	◎◎ ごはん 鶏のから揚げ卸かけ 卵の花 みそ汁	◎◎ ごはん たらのタルタル焼き 厚揚げの甘辛煮 みそ汁	◎◎ ごはん 肉豆腐 かぼちゃソテー すまし汁	◎味めぐり(長野県) キムタクごはん 山賊焼き 小松菜のなめたけ和え みそ汁	◎◎ ごはん 豚肉のしょうが焼き 小松菜の錦糸和え みそ汁	◎◎ ごはん 鶏肉のマスタード焼き 小松菜のソテー コンソメスープ			
おやつ	もみじまんじゅう 煎茶	プリン 紅茶	さくら蒸し レモンティー	ベアチョコワッフル 紅茶	ミニたい焼き 煎茶	◎お誕生日ケーキ 抹茶ケーキ レモンティー ゼリー 抹茶ゼリー			
夕食	◎ソフト食 ごはん ポークチャップ ごぼうサラダ コンソメスープ	◎ソフト食 三色丼 ひじきの煮物 赤だし	◎ソフト食 ごはん めばるとごぼうの煮付け 山菜の卵とじ みそ汁	◎ソフト食 ごはん カニ玉あんかけ(型流し) ほうれん草のナムル 冬瓜スープ	◎ソフト食 ごはん 鰯の味噌マヨ焼き 炒り豆腐 かきたま汁	◎ソフト食 ごはん おろし豆腐ハンバーグ さつまいもの炒め物 みそ汁			

\*都合により献立を変更することがあります。