

献立表

2022年 4月 [博寿苑]

1日あたりの平均栄養価 エネルギー：1693kcal たんぱく質：63g 脂質：47.1g 食塩相当量：7.8g

1 (金)		2 (土)											
朝食	ごはん 厚焼き卵 みそ汁 フルーツ (みかん缶) 牛乳	朝食	黒豆パン トマト炒め ポテトサラダ 牛乳										
昼食	桜ごはん めばるの煮付け れんごんの炒め煮 赤だし	昼食	ごはん 豚肉のマスタード焼き 大根サラダ コンソメスープ (ほうれん草)										
おやつ	ソフトドーナツ ほうじ茶	おやつ	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 鶏肉のマヨネーズ焼き はくさいサラダ みそ汁 (はんぺん・ねぎ)	夕食	ソフト食 ごはん 揚げ魚の甘酢あん さつまいもの甘煮 けんちん汁										
3 (日)		4 (月)		5 (火)		6 (水)		7 (木)		8 (金)		9 (土)	
朝食	粟粥 冬瓜の煮物 煮豆 (きんとき豆) 牛乳	朝食	食パン (りんごジャム) フロccoliのソテー スパゲティサラダ 牛乳	朝食	ごはん 里芋のそぼろ煮 春菊のお浸し みそ汁 牛乳	朝食	ショコラロール2個入り スクランブルエッグ インゲンのピーナツ和え 牛乳	朝食	しらす粥 さつまいもの黒ごま炒め フルーツ (黄桃缶) 牛乳	朝食	ごはん 白菜の煮浸し アスパラのおかか和え みそ汁 牛乳	朝食	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 すまし汁	昼食	カレーライス ツナサラダ フルーツ (りんご缶)	昼食	ごはん ぶりの蒲焼き 豆腐の野菜あんかけ みそ汁 (キャベツ・ねぎ)	昼食	ごはん 豚キムチ風炒め チンゲン菜のナムル 春雨スープ (しめじ・ねぎ)	昼食	ごはん 豚肉の山椒焼き キャベツのツナ和え すまし汁 (花魁・三つ葉)	昼食	ごはん 白身魚のフライ 春雨サラダ みそ汁 (もやし・人参・ねぎ)	昼食	青菜ごはん おぼろ月見うどん 若竹煮 フルーツ寒天
おやつ	さくらまんじゅう 煎茶	おやつ	ベアクリームワッフル レモンティー	おやつ	抹茶マフィン ほうじ茶	おやつ	栗あんパイ 紅茶	おやつ	コーヒーゼリー ほうじ茶	おやつ	よもぎ饅頭 煎茶	おやつ	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 わかめスープ	夕食	ソフト食 ごはん あじの山椒焼き 五色なます かきたま汁	夕食	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	夕食	ソフト食 ごはん さばの照りマヨ焼き 大根の炒り煮 みそ汁 (たまねぎ・麩)	夕食	ソフト食 ごはん 五目厚焼き卵 青菜とハムのソテー パンプキンスープ	夕食	ソフト食 ごはん 鶏肉のみぞれ煮 じゃがいもの旨煮 なめこ汁	夕食	ソフト食 ごはん 豚肉のごま焼き 五目煮豆 みそ汁 (厚揚げ・ねぎ)
10 (日)		11 (月)		12 (火)		13 (水)		14 (木)		15 (金)		16 (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	朝食	ミニあんぱん(2個) ポークビーンズ スパゲティサラダ 牛乳	朝食	ごはん 信田巻煮 ひじき煮 みそ汁 牛乳	朝食	食パン (いちごジャム) キャベツソテー オムレツ 牛乳	朝食	ゆかり粥 小松菜の煮浸し 切干大根煮 牛乳	朝食	ごはん 野菜の卵とじ みそ汁 フルーツ (みかん缶) 牛乳	朝食	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 (じゃがいも)	昼食	ごはん 牛肉のきのこ炒め 雷豆腐 みそ汁 (キャベツ・大根葉)	昼食	無農薬野菜 ごはん さばの塩焼き 菜の花のおかか和え みそ汁 (揚げ・人参・ねぎ)	昼食	ナポリタン 野菜スープ (チンゲン菜・人参) フルーチェ	昼食	ごはん 鶏肉の天ぷら *天つゆ 胡瓜とワカメの酢の物 みそ汁 (そうめん・ねぎ)	昼食	たけのご飯 さわらの木の芽焼き がんもとぜんまいの煮物 赤だし (玉ねぎ・三つ葉)	昼食	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	おやつ	ミルク白あんまん 煎茶	おやつ	やわらかおかき ほうじ茶	おやつ	レモンケーキ 紅茶	おやつ	田舎まんじゅう 煎茶	おやつ	バウムクーヘン レモンティー	おやつ	あんみつ (手作り) 紅茶
夕食	ソフト食 ごはん ホキの揚げ煮 はんぺんの卵とじ みそ汁 (かまぼこ・春菊)	夕食	ソフト食 ごはん 肉団子の甘酢あんかけ 揚げナスのごま炒め物 卵スープ	夕食	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 (玉ねぎ・ハム)	夕食	ソフト食 ごはん 鯖の梅香焼き 春菊の白和え すまし汁 (さといも・ねぎ)	夕食	ソフト食 ごはん あじのカレームニエル さつまいものレモン煮 コンソメスープ (カリフラワー)	夕食	ソフト食 ごはん 肉じゃが 酢味噌和え すまし汁	夕食	ソフト食 ごはん 豚肉と春雨の中華煮 インゲンのピーナツ和え ワンドンスープ
17 (日)		18 (月)		19 (火)		20 (水)		21 (木)		22 (金)		23 (土)	
朝食	菜飯粥 里芋のおかか煮 煮豆 (昆布豆) 牛乳	朝食	食パン (マーマレード) スクランブルエッグ ポテトサラダ 牛乳	朝食	ごはん さつまいもの昆布煮 みそ汁 フルーツ (パイナップル) 牛乳	朝食	ミニストロベリーツイスト ウインナーソテー コーンサラダ 牛乳	朝食	梅粥 なすのねぎ味噌炒め ほうれん草のしらす和え 牛乳	朝食	ごはん 厚焼き卵 チンゲン菜のなめたけ和え みそ汁 牛乳	朝食	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	ごはん 炒り鶏 揚げナスの田楽 すまし汁	昼食	ごはん ぶりの竜田揚げ 白菜の煮びたし すまし汁 (はんぺん・ねぎ)	昼食	ごはん 麻婆豆腐 もやしの中華サラダ わかめスープ	昼食	ごはん 鶏肉のあっさり煮 小松菜の錦糸和え みそ汁 (そうめん・揚げ)	昼食	めいぐり (福岡県) とんこつラーメン えびしゅうまい (3個) ピーマンの昆布和え	昼食	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	昼食	ごはん 照り焼きハンバーグ 大根サラダ みそ汁 (玉ねぎ・人参・白菜)
おやつ	イチゴマフィン 紅茶	おやつ	カステラ ほうじ茶	おやつ	和のパンケーキ 煎茶	おやつ	チーズスティックケーキ レモンティー	おやつ	黄味あんまんじゅう ほうじ茶	おやつ	牛乳ケーキ 紅茶	おやつ	ケイクサレ レモンティー
夕食	ソフト食 ごはん たらのトマト煮 豆腐サラダ コンソメスープ (ほうれん草・人参)	夕食	ソフト食 ごはん お好み焼き ひじきのツナ和え なめこ汁	夕食	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 (さつま揚げ・人参)	夕食	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	夕食	ソフト食 ごはん 蒸し鶏のネギソースかけ きのこソテー 春雨スープ	夕食	ソフト食 ごはん 柳川風煮 もやしの酢の物 みそ汁 (菜の花)	夕食	ソフト食 ごはん さばの生姜煮 金平れんこん かきたま汁
24 (日)		25 (月)		26 (火)		27 (水)		28 (木)		29 (金)		30 (土)	
朝食	かぼちゃ粥 冬瓜の煮物 フルーツ (みかん缶) 牛乳	朝食	カスタードロール カレー風味ソテー キャベツのサラダ 牛乳	朝食	ごはん 白菜の煮浸し オクラのおかか和え みそ汁 牛乳	朝食	食パン (マーマレード) 大根のツナ煮 ひじき和え 牛乳	朝食	しらす粥 じゃがいもの煮物 インゲンのごま和え 牛乳	朝食	ごはん ピーマンのツナ炒め フルーツ (パイナップル) みそ汁 牛乳	朝食	イエローロール スクランブルエッグ ポテトサラダ 牛乳
昼食	ごはん 鶏のから揚げおろしがけ 卵の花 みそ汁 (はんぺん・ねぎ)	昼食	三色丼 ひじきの煮物 みそ汁 (ほうれん草)	昼食	ごはん 肉豆腐 さつまいものマーマレード煮 すまし汁	昼食	チャーハン 春巻き さき身サラダ 春雨スープ (コーン・ねぎ)	昼食	ごはん 豚肉のしょうが焼き 小松菜の錦糸和え みそ汁 (そうめん・かまぼこ・ねぎ)	昼食	旬の魚 枝豆ごはん かつおのたたき 筍の土佐煮 みそ汁 (えのき・豆腐)	昼食	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	おやつ	プリン 紅茶	おやつ	さくら蒸し レモンティー	おやつ	ベアチョコワッフル 紅茶	おやつ	お誕生日ケーキ 抹茶ケーキ レモンティー	おやつ	ミニたい焼き 煎茶	おやつ	パンプディング(手作り) 紅茶
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 (じゃがいも)	夕食	ソフト食 ごはん たらのタルタル焼き 厚揚げの甘辛煮 みそ汁 (さといも・ねぎ)	夕食	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 (かぼちゃ・ねぎ)	夕食	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 中華スープ (とうがん・ねぎ)	夕食	ソフト食 ごはん 鯖の味噌マヨ焼き 炒り豆腐 かきたま汁	夕食	ソフト食 ごはん 肉じゃが 根菜の煮物 すまし汁 (花魁・三つ葉)	夕食	ソフト食 ごはん さわらの蒲焼き さといも田楽 すまし汁 (はんぺん・菜の花)

*都合により献立を変更することがあります。