

予定献立・調理名一覧表

01常食

2021年3月31日

～

2021年4月6日

	31日(水)	1日(木)	2日(金)	3日(土)	4日(日)	5日(月)	6日(火)
朝	御飯 信田煮 小松菜のからし和え 味噌汁 カルシウムパン ヨーグルト 	御飯 竹輪の炒め煮 もやしと春菊のナムル 味噌汁 ミルクティー ヨーグルト 	御飯 だし巻きたまご 長芋の酢の物 昆布佃煮 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	御飯 魚肉ソーゼーの加-炒め うの花炒め 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	御飯 筑前煮 菜の花の錦糸和え 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	御飯 オムレツ 切干大根煮 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	御飯 納豆 かぶの梅肉和え 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 
昼	御飯 鮭の味噌バター焼 豆腐とわかめのサラダ かき玉汁 オレンジ 	赤飯 春野菜のかき揚げ 刺身盛合せ すまし汁 フルーツ盛合せ 	五目炒飯 えびのチリソース煮 中華スープ りんご 	御飯 チキンチャップ 大根と貝柱のサラダ コンソメスープ グレープフルーツ 	御飯 かじきのバター醤油焼 さつまいもサラダ 五目スープ アロエシロップ漬 	御飯 銀ひらすの西京焼 筍とふきの炊き合わせ すまし汁 マンゴー缶 	パゲティミートソース ミモザサラダ コンソメスープ 白桃缶 
間	カスタードケーキ	春の和菓子 蝶の舞 (梅ようかん)	ペアクリームワッフル	杏ゼリー	チョコバウム	ヨーグルトババロア	いちごクレープ
夕	御飯 肉団子の酢豚風 さつま揚げの煮物 かっぱ漬 味噌汁 	御飯 和風ロールキャベツ パプリカの甘酢和え 沢庵 味噌汁 	ゆかりご飯 カレーの照り焼き ツナサラダ ごまみそふき 味噌汁 	御飯 鯖の味噌煮 かぶと胡瓜の和え物 つぼ漬 すまし汁 	御飯 親子煮 もやしの酢の物 かっぱ漬 のっぺい汁 	御飯 肉団子の野菜あんかけ 小松菜と竹輪の和え物 沢庵 中華スープ 	御飯 赤魚の煮付け 青梗菜の炒め煮 ごま高菜漬 味噌汁 
	熱量kcal 1449kcal たんぱく質 55.1g 脂質 37.4g 炭水化物 219.5g 食塩 7.2g	熱量kcal 1445kcal たんぱく質 58.2g 脂質 32.1g 炭水化物 226.1g 食塩 7.5g	熱量kcal 1359kcal たんぱく質 64.8g 脂質 28.6g 炭水化物 206.1g 食塩 7.5g	熱量kcal 1381kcal たんぱく質 60.1g 脂質 31.8g 炭水化物 207.9g 食塩 7.8g	熱量kcal 1426kcal たんぱく質 63.5g 脂質 32.2g 炭水化物 215.7g 食塩 6.7g	熱量kcal 1434kcal たんぱく質 57.4g 脂質 36.5g 炭水化物 214g 食塩 7.1g	熱量kcal 1411kcal たんぱく質 61.3g 脂質 33.8g 炭水化物 206.9g 食塩 7.8g

\*主菜の写真を掲載しています。

予定献立・調理名一覧表

01常食

2021年4月7日 ~ 2021年4月13日

	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)	11日(日)	12日(月)	13日(火)
朝	御飯 大豆とひじきの炒め煮 うどのゆずみそ和え 味噌汁 カルシウムマスカット ヨーグルト 	御飯 いわしのかつお煮 炒り豆腐 味噌汁 ミルクティー ヨーグルト 	御飯 杓苳草入り厚巻玉子 切干大根のそぼろ炒め 味噌汁 カルシウムピーチ ヨーグルト 	御飯 五目大豆 茄子と桜海老の煮浸し 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	御飯 にしんの甘露煮 じゃがいも金平 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	御飯 納豆おろし和え いんげんのゴマ和え 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	御飯 卵と野菜の洋風炒め オクラのわさびマヨ和え 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 
昼	御飯 コロック 大根と貝柱のサラダ すまし汁 オレンジ 	御飯 ロールパン・チョコパン 鶏肉のバジルソテー コーンポタージュ アロエシロップ漬 	御飯 鮭の味噌バター焼 かまぼこのなめ草和え すまし汁 みかん缶 	御飯 めばるの煮付け 豆腐とわかめのサラダ かき玉汁 バナナ 	御飯 豚と生揚げの味噌炒め きのこのなめ草和え すまし汁 フルーツカクテル 	御飯 デミグラスハンバーグ ポテトサラダ 味噌汁 りんご 	醤油ラーメン 餃子 たたき胡瓜 白桃缶 
間	スイートポテト	カステラ	さくらゼリー	やわらかおかきポタ	くずもち風デザート	おとうふどーナつ	かっぱえびせん
夕	御飯 鱧の金山寺味噌焼き 南瓜の煮物 野沢菜漬 けんちん汁 	御飯 ホキの辛味焼 小松菜のからし和え 昆布佃煮 すまし汁 	今日の選択食は 御飯 A: すき焼き B: さわらの白醤油焼 ほうれん草の錦糸和え しその実漬 若竹汁 です！お楽しみに♪ 	御飯 かにたま 炒めなます 野沢菜漬 すまし汁 	御飯 鱈の一夜干し 菜の花とかにの蒸し煮 かっぱ漬 味噌汁 	御飯 大和芋の落とし揚げ 白菜の炒め煮 ごま高菜漬 味噌汁 	御飯 筑前煮 大根の大葉和え しば漬 味噌汁 
	熱量kcal 1430kcal たんぱく質 55.4g 脂質 27.6g 炭水化物 233.6g 食塩 7.4g	熱量kcal 1400kcal たんぱく質 63.5g 脂質 35.6g 炭水化物 203g 食塩 7.2g	熱量kcal 1438kcal たんぱく質 59.7g 脂質 32.1g 炭水化物 222g 食塩 7.3g	熱量kcal 1353kcal たんぱく質 58.7g 脂質 28.7g 炭水化物 190.6g 食塩 6.6g	熱量kcal 1385kcal たんぱく質 63.5g 脂質 35.2g 炭水化物 191.5g 食塩 7.2g	熱量kcal 1447kcal たんぱく質 55.1g 脂質 34.4g 炭水化物 226.5g 食塩 7.7g	熱量kcal 1380kcal たんぱく質 55.8g 脂質 31.9g 炭水化物 212.4g 食塩 7.9g

\*主菜の写真を掲載しています。

予定献立・調理名一覧表

01常食

2021年4月14日 ~ 2021年4月20日

	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)	18日(日)	19日(月)	20日(火)
朝	御飯 厚焼きたまご ほうれん草のお浸し 味噌汁 ジョア ヨーグルト	御飯 ハム入り野菜炒め かぶのおかか和え 味噌汁 ミルクティー ヨーグルト	御飯 大根のえびそばろあん 青梗菜の醤油漬 味噌汁 オレンジジュース ヨーグルト	御飯 鮭の塩焼き しぎ茄子 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml	御飯 しらたき金平 小松菜のソウ和え 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml	御飯 魚肉ソーゼージの加-炒め 菜の花のからし和え 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml	御飯 だし巻きたまご 切干大根煮 味噌汁 カルシウムりんご ヨーグルト
昼	五目ちらし あぶり鱈の刺身 天ぷら盛合せ 宝玉寄せ すまし汁 フルーツ	サンドイッチ バーベキューチキン コンソメスープ パイン缶	御飯 鱈の南蛮漬 ジャーマンポテト 沢煮椀 りんご	御飯 ミートローフ トマトサラダ 味噌汁 キウイフルーツ	御飯 牛肉のオイスター炒め ごぼうサラダ すまし汁 オレンジ	ビビンバ丼 春雨サラダ わかめスープ フルーツカクテル	けんちんうどん 八幡巻き わかめと胡瓜の酢の物 アロエシロップ漬
間	グループ カスタード ケーキ	ライチゼリー	バニラアイス	よもぎだんご	カエデの実	はちみつレモンゼリー	栗カステラまんじゅう
夕	御飯 松風焼 ひじきの炒め煮 つぼ漬 すまし汁	御飯 ほっけの一夜干し ツナじゃが らっきょう 味噌汁	御飯 豚の生姜焼 竹輪のみぞれ和え 桜漬 味噌汁	御飯 鯖の味噌煮 大根のごまマヨ和え 沢庵漬 すまし汁	御飯 和風麻婆豆腐 キャベツの酢物 桜漬 すまし汁	御飯 蒸し鶏の梅肉ソース 白菜の煮浸し うぐいす豆 味噌汁	御飯 鱈の甘みそ漬 いんげんのごま和え しば漬 かき玉汁
	熱量kcal 1449kcal たんぱく質 64.9g 脂質 28.7g 炭水化物 231.6g 食塩 7.9g	熱量kcal 1363kcal たんぱく質 61.3g 脂質 34g 炭水化物 191.9g 食塩 7.9g	熱量kcal 1422kcal たんぱく質 64.4g 脂質 31.5g 炭水化物 205.8g 食塩 7g	熱量kcal 1410kcal たんぱく質 60.8g 脂質 37.3g 炭水化物 200.5g 食塩 6.3g	熱量kcal 1418kcal たんぱく質 59.1g 脂質 40.3g 炭水化物 198.7g 食塩 7g	熱量kcal 1408kcal たんぱく質 55.8g 脂質 25.3g 炭水化物 209.2g 食塩 7.7g	熱量kcal 1355kcal たんぱく質 58.5g 脂質 30g 炭水化物 206.4g 食塩 7.7g

\*主菜の写真を掲載しています。

予定献立・調理名一覧表

01常食

2021年4月21日

～

2021年4月27日

	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)	25日(日)	26日(月)	27日(火)
朝	御飯 野菜巾着 青梗菜と鶏の和え物 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml	御飯 目玉焼 汙入り野菜炒め 味噌汁 ミルクティー ヨーグルト	御飯 オムレツ 炊き合わせ 味噌汁 ジョア ヨーグルト	御飯 さんまの蒲焼き ほうれん草の錦糸和え 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml	御飯 あさり大根 もやしの磯和え 梅干し 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml	御飯 信田煮 野菜炒め 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml	御飯 だし巻き卵 里芋といかの煮物 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml
昼	ドライカレー イタリアンサラダ コンソメスープ グレープフルーツ	ロールパン・チョコパン 鮭の香草パン粉焼き コンソメスープ キウイフルーツ	御飯 ハンバーグ ポテトサラダ 味噌汁 バナナ	御飯 鱈のチリソース煮 ブロッコリーの華風和え わかめスープ パイン缶	御飯 鶏の照焼 胡瓜と貝柱の和え物 すまし汁 黄桃缶	ねぎとろ丼 白菜としめじのお浸し 味噌汁 オレンジ	焼きそば 五色なます 豚汁 りんご
間	焼プリンタルト	ミニエクレア	ブッセケーキ	キャラメルプリン	生チョコケーキ	アセロラゼリー	ピーチフルーチェ
夕	御飯 かじきの幽庵焼 蓮根のゆかり和え かっぱ漬 吉野汁	御飯 肉豆腐 菜の花のからし和え しそ昆布 味噌汁	今日の選択食は A：鰻にぎり寿司 B：太巻き寿司 南禅寺蒸し しぎ茄子 あちゃら漬 すまし汁 です！お楽しみに♪	御飯 やわらかカツの卵とし 冬瓜のえびあんかけ おからからっきょう 根菜汁	御飯 ホキの辛味焼 南瓜のそぼろあん なめ茸おろし のっぺい汁	御飯 ピーマンの肉詰め かぶとベーコンの煮物 沢庵漬 味噌汁	御飯 かじきのバターソテー さつまいものレモン煮 桜漬 味噌汁
	熱量kcal 1449kcal たんぱく質 59.8g 脂質 39.4g 炭水化物 207.4g 食塩 6.3g	熱量kcal 1448kcal たんぱく質 64.5g 脂質 44.5g 炭水化物 176.9g 食塩 7.8g	熱量kcal 1448kcal たんぱく質 55.5g 脂質 32.4g 炭水化物 228.4g 食塩 7.9g	熱量kcal 1421kcal たんぱく質 64.1g 脂質 29.3g 炭水化物 219g 食塩 7.6g	熱量kcal 1441kcal たんぱく質 58.9g 脂質 51.2g 炭水化物 263.9g 食塩 7g	熱量kcal 1423kcal たんぱく質 56.7g 脂質 43.9g 炭水化物 181.9g 食塩 7.1g	熱量kcal 1399kcal たんぱく質 61.5g 脂質 33.1g 炭水化物 208.4g 食塩 7.4g

\*主菜の写真を掲載しています。

予定献立・調理名一覧表

01常食

2021年4月28日

～

2021年5月4日

	28日(水)	29日(木)	30日(金)	1日(土)	2日(日)	3日(月)	4日(火)
朝	御飯 納豆和え ぜんまいの煮物 梅干し 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	御飯 しらたき金平 あさりの酢味噌和え 味噌汁 ヨーグルト ミルクティー 	御飯 厚揚げと野菜の炒め物 キャベツのおかか和え 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 				
昼	ゆかりご飯 赤魚の味噌粕漬 かつらのわさび味噌和え すまし汁 甘夏みかん缶 	サンドイッチ エビフライ ミネストローネ オレンジ 	御飯 鮭の塩麹レモン焼 もやしの香味酢和え のっぺい汁 バナナ 				
間	ソフトサラダせんべい	利休まんじゅう	クリームチーズケーキ				
夕	御飯 豆腐ステーキ ツナの和風サラダ しば漬 若竹汁 	御飯 カレイの煮付け ニラの卵とじ しその実漬 味噌汁 	御飯 肉じゃが 三色野菜のナムル 野沢菜漬 五目スープ 				
	熱量kcal 1339kcal たんぱく質 55.9g 脂質 31.3g 炭水化物 187.3g 食塩 6.7g	熱量kcal 1369kcal たんぱく質 61.5g 脂質 29.2g 炭水化物 208.2g 食塩 7.8g	熱量kcal 1400kcal たんぱく質 54.7g 脂質 51g 炭水化物 236.9g 食塩 5.5g	熱量kcal 0kcal たんぱく質 0g 脂質 0g 炭水化物 0g 食塩 0g	熱量kcal 0kcal たんぱく質 0g 脂質 0g 炭水化物 0g 食塩 0g	熱量kcal 0kcal たんぱく質 0g 脂質 0g 炭水化物 0g 食塩 0g	熱量kcal 0kcal たんぱく質 0g 脂質 0g 炭水化物 0g 食塩 0g

\*主菜の写真を掲載しています。