

2023年3月27日 ~ 2023年4月2日

	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)	1日(土)	2日(日)
朝	<p>御飯 さんまの蒲焼き ほうれん草の磯辺和え 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml</p> 	<p>御飯 さつま揚げの煮物 ブロッコリーのしらす和え 昆布佃煮 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml</p> 	<p>御飯 大豆とひじきの炒り煮 青梗菜の醤油漬 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml</p> 	<p>御飯 チーズオムレツ ツ入り胡瓜のドマ和え 味噌汁 ミルクティー ヨーグルト</p> 	<p>御飯 生揚げと野菜の煮物 ほうれん草の錦糸和え 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml</p> 	<p>御飯 ぜんまいの炒め煮 もやしと春菊のナムル 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml</p> 	<p>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</p> 
昼	<p>チキンライス さつまいもサラダ マセドアンスープ オレンジ</p>	<p>海老天うどん 茄子の香味漬 あさりと長ねぎのぬた フルーツカクテル</p> 	<p>御飯 ハンバーグ ポテトサラダ 味噌汁 りんご</p> 	<p>サンドイッチ チキンナゲット コーンポタージュ アロエシロップ漬</p> 	<p>御飯 豚のねぎ塩炒め 竹輪と三つ葉の和え物 味噌汁 白桃缶</p> 	<p>赤飯 れんこんのはさみ揚げ 刺身盛合せ 茶碗蒸し すまし汁 いちご</p> 	<p>御飯 かじきのバター醤油焼 さつまいもサラダ アロエシロップ漬 味噌汁</p> 
間	はちみつレモンゼリー	焼プリンタルト	ふんわりロールケーキ	一口まんじゅう ゆず	雪の宿サラダせんべい	春の和菓子 蝶の舞 (白水ようかん)	ペアクリームワッフル
夕	<p>御飯 茄子のはさみ揚げ 白和え しば漬 味噌汁</p> 	<p>御飯 鶏の柳川風 じゃが芋の炒め煮 わかめの磯漬 きのこ汁</p>	<p>御飯 かじきの生姜焼き いんげんのごま和え 桜漬 すまし汁</p>	<p>御飯 鮭のチャップ焼き つの花炒め あちゃら漬 味噌汁</p> 	<p>御飯 擬製豆腐 南瓜のいとこ煮 野沢菜漬 すまし汁</p> 	<p>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</p> 	<p>御飯 親子煮 きゅうりの酢の物 かっぱ漬 のっぺい汁</p> 
	<p>I初キ - 1380kcal たんぱく質 56.0g 脂質 30.9g 炭水化物 190.6g 食塩相当量 7.4g 0</p>	<p>I初キ - 1411kcal たんぱく質 61.6g 脂質 31.6g 炭水化物 215.0g 食塩相当量 7.9g 0</p>	<p>I初キ - 1436kcal たんぱく質 57.7g 脂質 37.7g 炭水化物 211.2g 食塩相当量 7.9g 0</p>	<p>I初キ - 1418kcal たんぱく質 63.7g 脂質 37.3g 炭水化物 199.7g 食塩相当量 7.2g 0</p>	<p>I初キ - 1439kcal たんぱく質 60.9g 脂質 32.6g 炭水化物 204.4g 食塩相当量 7.0g 0</p>	<p>I初キ - 1355kcal たんぱく質 58.9g 脂質 27.0g 炭水化物 213.0g 食塩相当量 7.7g 0</p>	<p>I初キ - 1400kcal たんぱく質 62.2g 脂質 28.4g 炭水化物 217.8g 食塩相当量 7.4g 0</p>

2023年4月3日 ~ 2023年4月9日

	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)	9日(日)
朝	御飯 五目厚焼きたまご 長芋の酢の物 昆布佃煮 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	御飯 納豆 かぶの梅肉和え 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 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	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 オムレツ 切干大根煮 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	御飯 杓刈草入り厚巻玉子 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 茄子の煮浸し 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 
昼	五目炒飯 えびのチリソース煮 中華スープ りんご 	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 	御飯 チキンチャップ 大根と貝柱のサラダ 味噌汁 グレープフルーツ 	ロールパン・チョコパン ポークビーンズ コーンポタージュ アロエシロップ漬 	御飯 鯖のみりん醤油漬 筍とふきの炊き合わせ すまし汁 マンゴー缶 	御飯 鶏の唐揚げ かまぼこのなめ茸和え 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 
間	はちみつケーキ	乳菓まんじゅう	さくらゼリー	ヨーグルトババロア	まがりせんべい	厚切りチョコバウム	しっとりフィナンシェ
夕	御飯 カレイの照り焼き ツナサラダ ごまみそふき 味噌汁 	御飯 赤魚の煮付け 青梗菜の炒め煮 高菜漬 味噌汁 	御飯 鯖の味噌煮 かぶのおかか和え つぼ漬 すまし汁 	御飯 ホキの辛味焼 菜の花のからし和え 昆布佃煮 すまし汁 	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 鮭の味噌バター焼 もずく酢 しその実漬 若竹汁 	御飯 かにたま 炒めなます あちゃら漬 すまし汁 
	I初ギ - 1359kcal たんぱく質 64.1g 脂質 26.5g 炭水化物 211.2g 食塩相当量 7.1g 0	I初ギ - 1445kcal たんぱく質 63.8g 脂質 32.1g 炭水化物 216.9g 食塩相当量 7.9g 0	I初ギ - 1390kcal たんぱく質 61.9g 脂質 31.1g 炭水化物 209.2g 食塩相当量 7.9g 0	I初ギ - 1442kcal たんぱく質 60.9g 脂質 39.5g 炭水化物 207.2g 食塩相当量 7.9g 0	I初ギ - 1448kcal たんぱく質 57.7g 脂質 36.1g 炭水化物 201.8g 食塩相当量 7.0g 0	I初ギ - 1437kcal たんぱく質 59.8g 脂質 28.3g 炭水化物 228.8g 食塩相当量 7.4g 0	I初ギ - 1360kcal たんぱく質 58.1g 脂質 31.2g 炭水化物 202.1g 食塩相当量 6.7g 0

2023年4月10日 ~ 2023年4月16日

	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)	16日(日)
朝	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 卵と野菜の洋風炒め わかしのわさびマヨ和え 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	御飯 しらたき金平 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 治部煮 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 肉詰めいなり 小松菜のソテー和え 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	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 
昼	御飯 松風焼 ひじきの炒め煮 すまし汁 フルーツカクテル 	醤油ラーメン 餃子 たたき胡瓜 白桃缶 	五目ちらし 鰹のたたき 天ぷら盛合せ 宝玉寄せ すまし汁 フルーツ盛合せ 	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 ハンバーグにオリーブ ポテトサラダ 味噌汁 りんご 	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 	御飯 鰹の南蛮漬 ジャーマンポテト 沢煮椀 黄桃缶 
間	ミニエクレア	オレンジゼリー	クル-プ ｶｽﾀｰﾄﾞ ｹｰｷ	栗かすてらまんじゅう	はちみつレモンゼリー	カエデの実	バニラアイス
夕	御飯 鰹の一夜干し 菜の花と貝柱の蒸し煮 かっぱ漬 味噌汁 	御飯 筑前煮 大根の大葉和え しば漬 味噌汁 	御飯 豚と生揚げの甘辛炒め きのこのなめ茸和え 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 	今日の選択食は A:炭火烧つくね B:鯖の竜田揚げおろしポ-ン酢 御飯 南瓜の甘煮 野沢菜漬 すまし汁 です！お楽しみに♪ 	御飯 和風麻婆豆腐 わかめと胡瓜の酢物 しその実しめじ すまし汁 	御飯 豚の生姜焼 竹輪のみぞれ和え 桜漬 味噌汁 
	I初キ - 1356kcal たんぱく質 64.8g 脂質 30.3g 炭水化物 198.6g 食塩相当量 7.1g 0	I初キ - 1395kcal たんぱく質 57.5g 脂質 32.6g 炭水化物 211.8g 食塩相当量 7.5g 0	I初キ - 1437kcal たんぱく質 61.7g 脂質 31.0g 炭水化物 228.5g 食塩相当量 7.3g 0	I初キ - 1433kcal たんぱく質 62.7g 脂質 36.5g 炭水化物 209.9g 食塩相当量 7.0g 0	I初キ - 1447kcal たんぱく質 55.3g 脂質 25.1g 炭水化物 224.9g 食塩相当量 7.7g 0	I初キ - 1409kcal たんぱく質 56.9g 脂質 42.3g 炭水化物 191.9g 食塩相当量 6.1g 0	I初キ - 1436kcal たんぱく質 64.6g 脂質 31.4g 炭水化物 207.3g 食塩相当量 7.0g 0

2023年4月17日 ~ 2023年4月23日

	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)	23日(日)
朝	御飯 納豆おろし和え かぶのおかか煮 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	御飯 信田煮 切干大根 味噌汁 カルシウムりんご ヨーグルト 	御飯 魚肉ソーセージの炒め物 菜の花のからし和え 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	御飯 目玉焼 ソウ入野菜炒め 味噌汁 ミルクティー 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 いわしのかつお煮 ほうれん草の錦糸和え 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	御飯 オムレツ 炊き合わせ 味噌汁 ジョア ヨーグルト 
昼	御飯 コロッケ 海老とキャベツのコープ けんちん汁 オレンジ 	けんちんうどん 八幡巻き きゅうりの酢の物 アロエシロップ漬 	ビビンバ丼 春雨サラダ わかめスープ フルーツカクテル 	ロールパン・クリームパン 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 味噌カツ トマトの甘酢和え すまし汁 オレンジ 	御飯 鱈の子リソース煮 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 
間	ミルクドーナツ	生チョコケーキ	チーズババロアシュークリーム	ひとくち桃まん	山形県産ワインゼリー	焼プリンタルト	いちごシュクレ
夕	御飯 鯖の甘みそ漬 白菜の炒め煮 ごま高菜漬 味噌汁 	御飯 大和芋の落とし揚げ いんげんのごま和え しば漬 かき玉汁 	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 肉豆腐 ほうれん草のお浸し しそ昆布 味噌汁 	御飯 鯖の味噌煮 かぶのわさびマヨ和え 沢庵漬 味噌汁 	御飯 和風ロールキャベツ 南瓜のいとこ煮 おかからっきょう 根菜汁 	御飯 干草焼 しぎ茄子 つぼ漬 すまし汁 
	I初キ - 1437kcal たんぱく質 61.7g 脂質 33.6g 炭水化物 214.9g 食塩相当量 6.8g 0	I初キ - 1448kcal たんぱく質 56.1g 脂質 36.4g 炭水化物 217.8g 食塩相当量 7.8g 0	I初キ - 1402kcal たんぱく質 58.9g 脂質 29.5g 炭水化物 219.0g 食塩相当量 7.8g 0	I初キ - 1423kcal たんぱく質 60.4g 脂質 41.9g 炭水化物 179.8g 食塩相当量 7.1g 0	I初キ - 1388kcal たんぱく質 64.9g 脂質 32.0g 炭水化物 203.1g 食塩相当量 6.8g 0	I初キ - 1441kcal たんぱく質 63.5g 脂質 29.3g 炭水化物 224.5g 食塩相当量 7.4g 0	I初キ - 1375kcal たんぱく質 59.1g 脂質 28.1g 炭水化物 213.3g 食塩相当量 6.2g 0

2023年4月24日 ~ 2023年4月30日

	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)	30日(日)
朝	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 厚焼きたまご 里芋といかの煮物 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 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 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 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 	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 
昼	御飯 ミートローフ かぼちゃサラダ 味噌汁 バナナ 	あんかけ焼きそば 黒糖黒酢肉団子のっぺい汁 りんご 	ねぎとろ丼 白菜としめじのお浸し 味噌汁 オレンジ 	サンドイッチ エビフライ ミネストローネ 洋なし缶 	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 	御飯 鮭の塩麹レモン焼 もやしの香味酢和え 豚汁 バナナ 	御飯 赤魚の味噌粕漬 かつらのわさびマヨ和え すまし汁 甘夏みかん缶 
間	水ようかん	ピーチフルーチェ	カクテルゼリー	チップスター	もものタルト	ぼたぼた焼	もみじまんじゅう
夕	御飯 ホキのフライ 冬瓜のえびあんかけ なめ茸おろし 味噌汁 	御飯 カレイの煮付け ニラの卵とし しその実漬 味噌汁 	御飯 ピーマンの肉詰め さつまいものレモン煮 沢庵漬 味噌汁 	御飯 メカジキのねぎ味噌焼 かぶとベーコンの煮物 桜漬 味噌汁 	本日の選択食は A: ハムエッグフライ B: 豆腐ハンバーグ 御飯 蓮根のゆかり和え かっぱ漬 吉野汁 です！お楽しみに♪ 	御飯 肉じゃが 三色野菜のナムル 野沢菜漬 五目スープ 	御飯 豆腐ステーキ ツナの和風サラダ しば漬 若竹汁 
	I初キ - 1441kcal たんぱく質 60.6g 脂質 29.0g 炭水化物 229.7g 食塩相当量 7.8g 0	I初キ - 1376kcal たんぱく質 63.4g 脂質 33.4g 炭水化物 198.7g 食塩相当量 6.8g 0	I初キ - 1447kcal たんぱく質 56.0g 脂質 41.1g 炭水化物 193.7g 食塩相当量 6.5g 0	I初キ - 1401kcal たんぱく質 56.6g 脂質 38.8g 炭水化物 200.2g 食塩相当量 7.9g 0	I初キ - 1439kcal たんぱく質 56.0g 脂質 40.1g 炭水化物 206.6g 食塩相当量 6.6g 0	I初キ - 1444kcal たんぱく質 58.8g 脂質 35.1g 炭水化物 200.9g 食塩相当量 5.3g 0	I初キ - 1400kcal たんぱく質 58.3g 脂質 33.7g 炭水化物 208.5g 食塩相当量 6.7g 0