

	火	水	木	金	土	日	月
朝食	4月1日 ごはん みそ汁 肉詰めいなり 小松菜の和え物 しそ昆布	4月2日 ごはん みそ汁 厚揚げの炒め物 チンゲン菜の和え物 なます	4月3日 パン スープ 玉子ロール いんげんの和え物 ポテトサラダ	4月4日 ごはん みそ汁 ウインナーソーテ 冬瓜煮 昆布豆	4月5日 ごはん みそ汁 高野豆腐煮 チンゲン菜の和え物 しそ昆布	4月6日 ごはん みそ汁 炒り卵 カリフラワーの和え物 松前漬け高菜	4月7日 ごはん みそ汁 肉団子甘酢あん おくらのごま和え 納豆
昼食	ベイクドエッグポテト 豚肉のトマト炒め ひじきとごぼうのごまサラダ いんげんの炒め物 大根の和え物	ハムステーキ 鶏肉ソース炒め 和風スパゲッティ 白菜の煮びたし 人参マリネ	鯖の塩焼き 肉じゃが 切干大根の煮物 ピーマン炒め お豆のサラダ	かに玉 和風野菜炒め 春雨ソーテ 小松菜の和え物 ひじきの煮物	オムレツ すき焼き風煮 水餃子 いんげんサラダ 木耳炒め	春巻き 生姜炒め かぼちゃ煮 小松菜の和え物 三色豆	海鮮ステーキ ご飯にのせて三色丼 チャプチェ 大根の金平 たこ焼き
夕食	ミートオムレツ 牛肉の炒め物 ピーマンと玉ねぎのオイスター煮 チンゲン菜のお浸し 枝豆サラダ 漬物	しゅうまい 豚肉の甘辛炒め もやしの高菜炒め 里芋煮 おくらのお和え物 漬物	肉詰めピーマン 鶏肉のキムチ炒め キャベツ炒め コーンバター炒め 人参と蕪の煮物 漬物	カレーコロッケ 鶏じゃが炒め ザーサイとわかめのサラダ 金平れんこん 菜の花の和え物 漬物	ニラ饅頭 豚肉ボン酢炒め 白菜のうま煮 ほうれん草のサラダ ピーマンソーテ 漬物	タラの味噌焼き 鶏肉野菜炒め 焼きピーマン いんげんの和え物 冬瓜の煮物 漬物	野菜肉巻き 豚肉ソース炒め マカロニコンソメソーテ じゃが芋おおか煮 ほうれん草のボン酢和え 漬物
1日の合計	516kcal 26.3g	527kcal 26.3g	586kcal 30.1g	563kcal 26.g	558kcal 28.5g	543kcal 26.2g	528kcal 26.1g
朝食	4月8日 ごはん みそ汁 両巻き信田巻き ピーマンの中華和え しそ昆布	4月9日 ごはん みそ汁 ちくわの玉子とじ ほうれん草の和え物 なます	4月10日 パン スープ ミートボール ブロッコリーマリネ かぼちゃサラダ	4月11日 ごはん みそ汁 肉詰めいなり 春雨炒め おかず生姜	4月12日 ごはん みそ汁 タラの塩焼き カリフラワーの和え物 梅かつおザーサイ	4月13日 ごはん みそ汁 肉じゃが風煮 菜の花のおひたし ごま高菜	4月14日 ごはん みそ汁 がんも煮 きのこ炒め しそ昆布
昼食	ゴマ塩かぼちゃフライ 豚肉野菜炒め 切干大根の炒め煮 もやし炒め チンゲン菜のナムル	鶏肉の甘酢あんかけ しゅうまい マカロニサラダ ひじきの炒め煮 大根のゆかり和え	野菜コロッケ 厚揚げのそぼろ炒め 焼きピーマン いんげんのごま和え 生姜天	ハンバーガーデミグラスソース 野菜のペペロン炒め 人参の和え物 大豆煮	鶏肉の味噌漬け焼き 豚肉のカレー炒め ピーマン炒め 小松菜の和え物 がんも煮	かに玉 鶏肉のスタミナ炒め 切干大根煮 里芋の煮物 ほうれん草のごま和え	鯖の塩焼き 豚肉レモン炒め ひじきとさつま揚げの煮物 チンゲン菜のソーテ 大根の煮物
夕食	ねぎオムレツ 茄子と鶏肉の炒め物 小松菜の煮物 わかめの和え物 人参のつや煮 漬物	チヂミ 豚もやしとさっぱり炒め じゃが芋のマヨ炒め 枝豆炒め ピーマンの昆布和え 漬物	しゅうまい 豚肉の生姜炒め 切干大根の煮物 コーンサラダ チンゲン菜のソーテ 漬物	れんこんつくね 鶏肉のカレー炒め きんぴらごぼう わかめの酢味噌和え おふ煮 漬物	ベイクドエッグポテト 豚肉の甘辛炒め ピーマンとベーコンのソーテ もやしの生姜和え 玉ねぎのマリネ 漬物	しゅうまい 豚肉ボン酢炒め わかめサラダ 大豆の煮物 人参しりしり 漬物	豚肉焼肉炒め ニラ饅頭 切干大根の梅ごま和え じゃが芋煮 白菜の和え物 漬物
1日の合計	565kcal 25.6g	567kcal 28.6g	587kcal 29.4g	575kcal 28.3g	549kcal 30.g	555kcal 28.9g	604kcal 26.3g
朝食	4月15日 ごはん みそ汁 三角信田巻き 小松菜の炒め物 なます	4月16日 ごはん みそ汁 タラの塩焼き じゃが芋のツナ炒め おかず生姜	4月17日 パン スープ ベーコン炒め チンゲン菜のドレ和え ポテトサラダ	4月18日 ごはん みそ汁 厚焼き玉子 ピーマン炒め ごま高菜	4月19日 ごはん みそ汁 厚揚げの炒め物 菜の花の和え物 納豆	4月20日 ごはん みそ汁 海鮮いか団子煮 もやし炒め しそ昆布	4月21日 ごはん みそ汁 きのこ炒め 里芋煮 蕪煮
昼食	チキンマトオムレツ 豚肉のブルコギ炒め ナポリタン 厚揚げの生姜あんかけ 大豆の洋風煮	味噌カツ 豚丼風煮 鶏肉と大根の煮物 白菜の浅漬け いんげん炒め	つくね チキンチャップ 春雨サラダ もやしの和え物 ひとくちはんぺん	チキンステーキ～ハヤシソース～ ツナブロッコリー炒め スパゲッティ炒め さつま芋サラダ 大豆の甘辛煮	水餃子 八宝菜 ひじきと鶏肉の煮物 いんげんの和え物 がんも煮	エビカツ 親子煮 春雨サラダ しゅうまい なます	ハンバーガー～ステーキソース～ ピーマン炒め ひじきサラダ 人参しりしり
夕食	海鮮ステーキ 牛肉炒め ひじき煮 コーン和風炒め お麩煮 漬物	ハムステーキ 麻婆春雨 厚揚げのうま煮 人参のナムル 枝豆ソーテ 漬物	しゅうまい 豚肉の炒め物 大根サラダ おくらゆかり和え 蕪の土佐煮 漬物	野菜コロッケ 鶏肉の生姜煮 ジャーマンポテト 金平ごぼう 人参サラダ 漬物	もろこし焼き 豚肉のオイスター炒め わかめとツナのサラダ 蓮根の胡麻和え 大根菜の炒め 漬物	鶏肉の山椒焼き 豚肉のソース炒め ほうれん草バターソーテ 大豆サラダ 生姜天 漬物	さばの塩焼き 鶏肉とザーサイの炒め物 高野豆腐煮 茄子の炒め物 カリフラワーおおか和え 漬物
1日の合計	526kcal 27.3g	593kcal 27.g	593kcal 28.5g	590kcal 29.g	580kcal 25.9g	586kcal 28.1g	572kcal 27.6g
朝食	4月22日 ごはん みそ汁 ちくわの玉子とじ チンゲン菜のお浸し 梅かつおザーサイ	4月23日 ごはん みそ汁 肉団子中華あんかけ ほうれん草の和え物 昆布豆	4月24日 パン スープ ロールキャベツ 冬瓜のコンソメ煮 マカロニサラダ	4月25日 ごはん みそ汁 信田巻き おくらのごま和え しそ昆布	4月26日 ごはん みそ汁 キャベツの炒め物 じゃが芋の煮物 梅かつおザーサイ	4月27日 ごはん みそ汁 高野豆腐煮 ウインナー なます	4月28日 ごはん みそ汁 筑前煮 蕪とお麩のおかか和え 松前漬け高菜
昼食	パンキンキッシュ 豚野菜炒め 揚げ出し豆腐 玉ねぎサラダ 小松菜ナムル	鯨の生姜焼き 鶏肉の梅かつお炒め ナポリタン わかめの和え物 コーンソーテ	とんかつ 野菜と豆腐のちゃんぽん炒め 肉じゃが 春雨の中華煮 マリネサラダ	春巻き しゅうまい カレー もやしとわかめの炒め物 木耳ナムル	ブルコギ炒め 海鮮ステーキ 和風マカロニ炒め なすの煮びたし さつま芋のレモン煮	シチューオムレツ 切干大根煮 チンゲン菜の和え物 じゃがバター	チキンステーキ 鶏団子の甘酢あんかけ 春雨の中華煮 金平れんこん 小松菜のごま和え
夕食	豆腐ハンバーグ 豚肉のゆず炒め マリネサラダ さつま芋レーズン煮 人参の和え物 漬物	チヂミ ブルコギ ザーサイ和え 白滝の甘辛炒め 大根の煮物 漬物	コーンコロッケ 豚肉の生姜炒め れんこんとひじきのソーテ しろ菜のサラダ お麩の煮物 漬物	水餃子 鶏肉の韓国風炒め 大根サラダ ほうれん草のゆず和え かぼちゃ煮 漬物	ニラ饅頭 豆腐のすき焼き風煮 小松菜ときのこの炒め物 里芋煮 大豆の和え物 漬物	タラの味噌焼き 他人とじ もやしの和風サラダ ふるふき大根 ほうれん草の磯辺和え 漬物	お好み焼き 牛肉の甘辛炒め 昆布の煮物 白菜の梅和え ブロッコリーピーナツ和え 漬物
1日の合計	587kcal 26.3g	581kcal 27.2g	601kcal 26.9g	560kcal 28.3g	548kcal 25.3g	579kcal 26.g	527kcal 26.8g
朝食	4月29日 ごはん みそ汁 炒り豆腐 いんげんの和え物 おかず生姜	4月30日 ごはん みそ汁 海鮮いか団子煮 小松菜の和え物 ごま高菜		※記載されているカロリー・タンパク質はおかずのみとなっております。 ★お知らせ★			
昼食	豚肉の生姜炒め さつま芋コロッケ 水餃子 大豆煮 コールスローサラダ	ハンバーガー～おろしソース～ 野菜のガーリック炒め 白菜の胡麻酢和え 春雨サラダ		4月のパンの提供日は3・10・17・24日になります。			
夕食	もろこし焼き 鶏肉野菜炒め 切干大根煮 ほうれん草のおかか和え 人参しりしり 漬物	肉詰めピーマン 豚肉のオイスター炒め さつま揚げのカレー炒め ポテトのり塩和え 大根の和え物 漬物					
1日の合計	585kcal 25.1g	523kcal 28.5g					