

								令和05年04月01日(土)		令和05年04月02日(日)	
朝								御飯	御飯	味噌汁(揚げ・エリンギ)	味噌汁(高野豆腐・葱)
								豚挽肉とかぶの煮物	挽肉と青菜の炒め	里芋の胡麻マヨ和え	ポテトサラダ
								ヨーグルト	ショア		
昼								御飯	御飯	清汁(アサリ・春菊)	清汁(花麩・サヤ)
								豆腐ハンバーグ	鶏の味噌マヨ焼き	牛ごぼう	レンコンの炒め旨煮
								小松菜のわさびマヨネーズ和	ブロッコリーとハムのフレンチサ		
おやつ								味噌饅頭	シュークリーム		
夕								御飯	御飯	味噌汁(里芋・豆苗)	清汁(花麩・サヤ)
								鶏肉のネギ塩だれ	ぶりの香味焼き	牛蒡の土佐煮	里芋の含め煮
								フルーツ(カクテル缶)	煮豆(白花豆)		
栄養価								エネルギー	1514kcal	エネルギー	1491kcal
								蛋白質	60g	蛋白質	61.3g
								脂質	45g	脂質	43.5g
								食塩	7.6g	食塩	7.6g

	令和05年04月03日(月)	令和05年04月04日(火)	令和05年04月05日(水)	令和05年04月06日(木)	令和05年04月07日(金)	令和05年04月08日(土)	令和05年04月09日(日)							
朝	食パン スプレッド(アプリコット) ハムエッグ ほうれん草の和え物 フルーツ(りんご缶) 牛乳	御飯 味噌汁(玉葱・麩) がんもと冬瓜の煮物 卵の花 ヤクルト	食パン スプレッド(ブルーベリー) コーンスープ アスパラとしめじのサラダ フルーツ(りんご缶) 牛乳	御飯 味噌汁(ナメコ・青菜) 鮭の塩焼き カリフラワーのゆずしょうゆ和え ジョア	御飯 味噌汁(豆腐・万葱) 鶏団子の煮物 ほうれん草の胡麻マヨ和え ヤクルト	食パン スプレッド(いちご) ポトフ ブロッコリーとコーンのサラダ フルーツ(マンゴー缶) 牛乳	御飯 味噌汁(麩・畑菜) 鱈の塩焼き 小松菜の生姜醤油和え ジョア							
昼	ピラフ クリームシチュー イタリアンサラダ フルーツ(マンゴー)	御飯 コンソメスープ(白菜・カイワレ) 白身魚のマスタード焼き スパニッシュオムレツ 菜の花の和え物	御飯 味噌汁(芋・葉) 魚と野菜の吹き寄せ煮 とろろ 抹茶ババロア	御飯 コンソメスープ(青菜・エノキ) デミグラスハンバーグ ツナポテト カラフルサラダ	御飯 味噌汁(豆腐・なめこ) 豚肉ともやしの塩麹炒め 炊き合わせ 小松菜のお浸し	御飯 清汁(トロ昆布・春菊) フライ盛合わせ さつまいも甘露煮 もやしとほうれん草のサラダ	そばろ井 味噌汁(エノキ・コマツナ) もやしのピリ辛炒め ブロッコリーのサラダ							
おやつ	抹茶ワッフル	星たべよ	酒まんじゅう	プリン	水まんじゅう	ドームケーキ	紫いも羊羹							
夕	御飯 コンソメスープ(カイワレ・芋) 豚肉とピーマンのオイスター炒め 海老焼売 煮豆(うぐいす豆)	御飯 ワカメスープ 豚キムチ炒め ほうれん草とイカの醤油和え フルーツ(白桃缶)	御飯 味噌汁(大根・葉) 豚ロースのバター醤油焼き 山菜の含め煮 煮豆(白花豆)	御飯 豚汁 ぶりの山椒焼き 焼きビーフン フルーツ(マンゴー缶)	御飯 味噌汁(豆苗・豆腐) 白身魚のフライ 南瓜の煮物 杏仁豆腐	炊き込みご飯 味噌汁(冬瓜・青菜) 豆腐の和風ステーキ 小松菜の酢の物 フルーツ(パイン缶)	御飯 中華スープ(卵・パセリ) 牛肉の韓国風炒め ナムル フルーツ(リンゴ缶)							
栄養価	エネルギー	1493kcal	エネルギー	1459kcal	エネルギー	1452kcal	エネルギー	1427kcal	エネルギー	1479kcal	エネルギー	1543kcal	エネルギー	1531kcal
	蛋白質	53.3g	蛋白質	62.4g	蛋白質	56.2g	蛋白質	59.1g	蛋白質	60.6g	蛋白質	47.3g	蛋白質	62.1g
	脂質	42.7g	脂質	45.2g	脂質	30g	脂質	35.4g	脂質	38.1g	脂質	36.7g	脂質	42.9g
	食塩	6.9g	食塩	7.5g	食塩	8.3g	食塩	7.5g	食塩	8.4g	食塩	7.4g	食塩	6.8g

	令和05年04月10日(月)	令和05年04月11日(火)	令和05年04月12日(水)	令和05年04月13日(木)	令和05年04月14日(金)	令和05年04月15日(土)	令和05年04月16日(日)							
朝	御飯 味噌汁(ナメコ・青菜) 炒り豆腐 畑菜とキノコのマヨ和え ヤクルト	御飯 味噌汁(揚げ・サヤ) 卵と野菜のソテー もやしのおかかマヨネーズ和え ヤクルト	食パン スプレッド(りんご) クリームポターージュ ブロッコリーのサウザンサラダ フルーツ(白桃缶) 牛乳	御飯 味噌汁(揚げ・葉) かぶと鶏肉の煮物 オクラのポン酢和え ヨーグルト	御飯 味噌汁(かぼちゃ・万能) 厚揚げのそぼろ炒め 春菊の和え物 ジョア	食パン スプレッド(いちご) スクランブルエッグ 牛蒡のサラダ フルーツ(カクテル缶) 牛乳	御飯 味噌汁(高野・畑菜) 鱈の塩焼き 春菊のわさび和え ヤクルト							
昼	御飯 中華スープ(万能・ワカメ) 八宝菜 二色焼売 いんげんとツナのマヨ和え	御飯 味噌汁(芋・チンゲン菜) 照り焼きチキン 五目ひじき キャベツのサウザン和え	御飯 中華スープ(卵・木耳) 麻婆豆腐 春巻き 青菜の辛子和え	牛丼 味噌汁(なめこ・葉) 白菜のお浸し フルーツ(白桃缶)	御飯 味噌汁(サツマ芋・万能) 鱈のキノコあんかけ 茄子の揚げ煮 キャベツのからし和え	菜飯 清汁(アサリ・ネギ) 桜エビのかき揚げ 肉じゃが 白和え	野菜カレー コンソメスープ(コーン・青菜) とんかつ タマゴサラダ							
おやつ	かすてら饅頭	レモンケーキ	メロンパン	上用饅頭	おはぎ	炭酸饅頭	ペアクリーム							
夕	御飯 清汁(ネギ・人参) さけの味噌焼き 昆布と里芋の煮物 うぐいす豆	御飯 味噌汁(大根・葉) 肉豆腐 春雨サラダ フルーツ(みかん缶)	御飯 味噌汁(麩・葉) さわらのみぞれがけ 里芋のごま煮 ピーチゼリー	御飯 コンソメスープ(エノキ・チンゲン菜) メルルーサのムニエル 車麩の煮物 煮豆(うぐいす豆)	御飯 かき卵汁 和風酢豚 野菜ギョウザ マスカットゼリー	御飯 つみれ汁 厚揚げとえびの旨煮 ほうれん草の和え物 フルーツ(カクテル缶)	いなり寿司 清汁(ツミレ・畑菜) 冬瓜のくず煮 ほうれん草のおかか和え							
栄養 価	エネルギー	1430kcal	エネルギー	1515kcal	エネルギー	1605kcal	エネルギー	1459kcal	エネルギー	1589kcal	エネルギー	1438kcal	エネルギー	1476kcal
	蛋白質	55.4g	蛋白質	50.3g	蛋白質	61.2g	蛋白質	53.9g	蛋白質	63.6g	蛋白質	58.9g	蛋白質	49.7g
	脂質	36g	脂質	51g	脂質	46.5g	脂質	34.1g	脂質	38.7g	脂質	39.8g	脂質	44.4g
	食塩	7.4g	食塩	8g	食塩	8g	食塩	7.7g	食塩	7.2g	食塩	9.2g	食塩	8.6g

	令和05年04月17日(月)	令和05年04月18日(火)	令和05年04月19日(水)	令和05年04月20日(木)	令和05年04月21日(金)	令和05年04月22日(土)	令和05年04月23日(日)
朝	御飯 味噌汁(ツレ・万能) 肉詰めいなり 白菜の青じそサラダ ジョア	食パン スプレッド(ブルーベリー) ウインナーとキャベツソーテー マカロニサラダ フルーツ(パイン缶) 牛乳	御飯 味噌汁(南瓜・万能) 鶏肉と小松菜の煮びたし 納豆 ヨーグルト	御飯 味噌汁(揚げ・ワカメ) ジャーマンポテト 小松菜のゆば和え ヤクルト	食パン スプレッド(チョコ) ミネストローネ ブロッコリーとエビのサラダ フルーツ(りんご缶) 牛乳	御飯 味噌汁(シメジ・青菜) 車麩の煮物 二色野菜のカニカマ和え ヤクルト	雑炊 松風焼き 付)春菊の和え物 牛乳
昼	御飯 コンソメスープ(玉ねぎ・パセリ) タンドリーチキン じゃがいものたらこマヨ和え 春雨とツナのサラダ	御飯 味噌汁(エノキ・春菊) 鯖の葱焼き 畑菜の煮びたし れんこんとひじきのごまサラ	ナポリタン コンソメスープ フレンチサラダ フルーツ(リンゴ缶)	御飯 コンソメスープ(白菜・人参) 鮭の菜種焼き さつま揚げと蕪の煮物 人参サラダ	きつねうどん ミートボール 白菜の辛子和え	御飯 中華スープ(青菜・エノキ) 肉団子の甘酢あん カリフラワーとしめじのカレーソ 白菜のナムル	吉野家特製牛丼 青菜と大豆の白和え お味噌汁
おやつ	どら焼き	和のパンケーキ	そば饅頭	ソフトサラダ	スイスロール	カステラ	たいやき
夕	御飯 味噌汁(モヤシ・ワカメ) たらの煮付け えびとインゲンの塩炒め フルーツ(マンゴー缶)	御飯 味噌汁(揚げ・万能) 海老と春雨の炒め物 金平大根 いちごゼリー	御飯 味噌汁(豆腐・オクラ) さわらの柚庵焼き ごぼうとチキンの和風サラダ 煮豆(黒豆)	御飯 味噌汁(大根・ワカメ) 鶏肉の唐揚げ 小松菜と挽肉の炒め物 いちごゼリー	御飯 オニオンスープ ミートローフ かぶのくずあん フルーツ(黄桃缶)	御飯 清汁(ツレ・サヤ) 鯖の味噌煮 チンゲン菜と牛肉の炒め パインゼリー	天津飯 海鮮焼売 棒棒鶏 フルーツ
栄養価	エネルギー 1438kcal 蛋白質 58.2g 脂質 32.7g 食塩 8g	エネルギー 1535kcal 蛋白質 57.6g 脂質 45.8g 食塩 7.9g	エネルギー 1508kcal 蛋白質 57.8g 脂質 37.5g 食塩 8.8g	エネルギー 1495kcal 蛋白質 52.5g 脂質 45.9g 食塩 7.7g	エネルギー 1438kcal 蛋白質 55.3g 脂質 34.1g 食塩 9.5g	エネルギー 1446kcal 蛋白質 52.2g 脂質 30.5g 食塩 7.6g	エネルギー 1867kcal 蛋白質 63.6g 脂質 58.9g 食塩 7.6g

	令和05年04月24日(月)	令和05年04月25日(火)	令和05年04月26日(水)	令和05年04月27日(木)	令和05年04月28日(金)	令和05年04月29日(土)	令和05年04月30日(日)
朝	御飯 味噌汁(アサリ・万能) 卵とじ いんげんの柑橘和え ヨーグルト	食パン スプレッド(アブリコット) スナッフエントウとベーコンのソテー フレンチサラダ フルーツ(りんご缶) 牛乳	御飯 味噌汁(アサリ・カイワレ) 五目煮豆 小松菜のごま和え ヨーグルト	食パン スプレッド(アブリコット) ミートボール 大根サラダ フルーツ(白桃缶) 牛乳	御飯 味噌汁(揚げ・葉) 豆腐とカニのあん煮 かぶのゆかり和え ヤクルト	御飯 味噌汁(玉葱・ワカメ) 厚揚げときのこの炒め煮 カリフラワーの梅おかか和え ヤクルト	食パン スプレッド(いちご) ほうれん草とあさりのバターソテー ブロッコリーとツナのサラダ フルーツ(カクテル) 牛乳
昼	御飯 コンソメスープ(シロナ・豚挽肉) 白身魚のトマトソースがけ きのこソテー 白菜とチキンのサウザンサラダ	野菜ラーメン 中華盛り合わせ フルーツ缶(カクテル)	御飯 オニオンスープ かじきのマヨネーズ焼き 白滝と木耳の炒め 大根とハムのサラダ	御飯 味噌汁(白菜・シロナ) ホキの揚げ煮 チキンともやしの炒め インゲンの三杯酢	☆リクエストメニュー☆ ハヤシライス コンソメスープ イタリアンサラダ プリン	御飯 コンソメスープ(えのき・万能) 鶏肉のピカタ 小松菜ソテー カリフラワーのフレンチ和え	カニ風味丼 味噌汁(エノキ・コマツナ) 高野豆腐と冬瓜の煮物 カリフラワーのレモン和え
おやつ	ハッピーターン	黒糖饅頭	クリームパン	バームロール	苺モンブラン	クリームサンド	ソフトサラダ
夕	御飯 中華スープ(卵・椎茸) 豚肉のとろとろ甘酢炒め 焼売 フルーツ(マンゴー缶)	御飯 たまごスープ チキンのホワイトソースがけ さつま芋のオレンジ煮 マスカットゼリー	チャーハン 中華スープ(ネギ・木耳) 海老と卵のチリソース マンゴープリン	御飯 清汁(素麺・シロナ) 豚肉の味噌炒め ブロッコリーの中華和え 煮豆(白花豆)	御飯 味噌汁(モヤシ・葉) 鶏肉の治部煮 えびとキャベツの炒め 煮豆(うぐいす豆)	キャロットライス コンソメスープ(エリンギ・チンゲン菜) スペイン風オムレツ コールスローサラダ いちごプリン	御飯 清汁(素麺・青菜) カレイの胡麻焼き 揚げだし豆腐 フルーツ(りんご缶)
栄養価	エネルギー 1489kcal 蛋白質 62.8g 脂質 41.7g 食塩 7.9g	エネルギー 1466kcal 蛋白質 57.1g 脂質 30.7g 食塩 6.5g	エネルギー 1477kcal 蛋白質 55.3g 脂質 38.8g 食塩 8.2g	エネルギー 1495kcal 蛋白質 62.4g 脂質 43.6g 食塩 6.9g	エネルギー 1631kcal 蛋白質 60.2g 脂質 50.8g 食塩 7.6g	エネルギー 1423kcal 蛋白質 51.9g 脂質 39.5g 食塩 7.6g	エネルギー 1429kcal 蛋白質 55.3g 脂質 43.9g 食塩 7.9g