



4/14 (日) 夕食「ほぐし鶏と春雨のサラダ」
春雨入りでボリュームのあるサラダに仕上げました♪
手作りのドレッシングはさっぱり味で食べやすいです！

今週の新メニュー

※ご飯のカロリー
小盛(100g)あたり 156kcal
中盛(150g)あたり 234kcal
大盛(200g)あたり 312kcal



日付 歳事	4月8日(月)	4月9日(火)	4月10日(水)	4月11日(木)	4月12日(金)	4月13日(土)	4月14日(日)
朝食	<p>納豆 カリフラワーのからしあえ みそ汁(焼麩・人参)</p>  <p>●エネルギー119kcal ●蛋白質10.1g ●脂質5.4g ●炭水化物10.2g ●食塩相当量1.2g</p>	<p>豚肉とオクラの炒めもの いんげんの信田煮 みそ汁(えのき茸・太葱)</p>  <p>●エネルギー121kcal ●蛋白質6.3g ●脂質7.2g ●炭水化物9.2g ●食塩相当量1.3g</p>	<p>じゃが芋と大豆そぼろの煮もの チンゲン菜のおかかあえ すまし汁(大根・細葱)</p>  <p>●エネルギー80kcal ●蛋白質4.2g ●脂質2.6g ●炭水化物10.9g ●食塩相当量1.8g</p>	<p>鶏肉とカリフラワーの炒めもの キャベツと木耳のさっぱりあえ みそ汁(わかめ・人参)</p>  <p>●エネルギー108kcal ●蛋白質6.5g ●脂質5.4g ●炭水化物11.0g ●食塩相当量1.9g</p>	<p>ちくわ風磯辺揚げ れんこんの照り焼き炒め みそ汁(卵・玉葱)</p>  <p>●エネルギー159kcal ●蛋白質7.6g ●脂質7.2g ●炭水化物16.7g ●食塩相当量2.2g</p>	<p>なすのそぼろ煮 オクラのドレッシングあえ すまし汁(とろろ昆布・細葱)</p>  <p>●エネルギー110kcal ●蛋白質3.1g ●脂質6.4g ●炭水化物10.5g ●食塩相当量1.3g</p>	<p>キャベツのふんわり卵炒め ブロッコリーのくるみあえ スープ(枝豆・玉葱)</p>  <p>●エネルギー141kcal ●蛋白質6.9g ●脂質8.8g ●炭水化物9.4g ●食塩相当量1.6g</p>
	昼食	<p>鶏じゃが れんこんの菜種あえ ブロッコリーの炒めもの みそ汁(チンゲン菜・わかめ)</p>  <p>●エネルギー313kcal ●蛋白質17.0g ●脂質12.9g ●炭水化物37.4g ●食塩相当量3.0g</p>	<p>赤魚の生姜蒸し 大根と五目揚げの煮もの 白菜の二色あえ みそ汁(焼麩・細葱)</p>  <p>●エネルギー195kcal ●蛋白質14.1g ●脂質11.0g ●炭水化物10.1g ●食塩相当量2.8g</p>	<p>豚肉のわかめそば 里芋の炒めもの キャベツの浅漬け</p>  <p>●エネルギー565kcal ●蛋白質28.2g ●脂質13.1g ●炭水化物84.8g ●食塩相当量5.1g ※種の栄養量を含む・汁の塩分は1/2で算出</p>	<p>さばといんげんの炒めもの かぼちゃの信田煮 大根のあえもの みそ汁(白菜・焼麩)</p>  <p>●エネルギー363kcal ●蛋白質19.4g ●脂質20.1g ●炭水化物28.1g ●食塩相当量3.3g</p>	<p>豚肉のマヨネーズ焼き 豆腐とブロッコリーのサラダ じゃが芋の煮もの みそ汁(キャベツ・太葱)</p>  <p>●エネルギー325kcal ●蛋白質21.7g ●脂質19.0g ●炭水化物23.4g ●食塩相当量2.6g</p>	<p>肉団子とキャベツのケチャップ煮 豚肉とカリフラワーの炒めもの いんげんのあえもの スープ(焼麩・えのき茸)</p>  <p>●エネルギー281kcal ●蛋白質14.8g ●脂質12.5g ●炭水化物29.0g ●食塩相当量2.9g</p>
夕食		<p>ホッケのから揚げ 焼ちくわといんげんの炒めもの マカロニサラダ たぬき汁</p>  <p>●エネルギー349kcal ●蛋白質18.9g ●脂質17.5g ●炭水化物30.3g ●食塩相当量2.6g</p>	<p>豚肉のデミソース炒め かぼちゃサラダ もやしの煮もの スープ(わかめ・太葱)</p>  <p>●エネルギー228kcal ●蛋白質13.6g ●脂質10.8g ●炭水化物22.3g ●食塩相当量2.8g</p>	<p>鶏肉のみそ焼き 白菜のかき玉煮 レタスのサラダ すまし汁(青菜・焼麩)</p>  <p>●エネルギー239kcal ●蛋白質23.1g ●脂質11.0g ●炭水化物13.5g ●食塩相当量2.2g</p>	<p>牛丼 もやしのシャキシャキ炒め 胡瓜の甘酢あえ みそ汁(太葱・人参)</p>  <p>●エネルギー200kcal ●蛋白質12.6g ●脂質8.7g ●炭水化物19.1g ●食塩相当量3.8g</p>	<p>鶏肉と白菜のうま塩炒め 里芋のかに風味煮 なすの枝豆あえ 鶏がらスープ(焼麩・細葱)</p>  <p>●エネルギー230kcal ●蛋白質12.4g ●脂質12.4g ●炭水化物16.9g ●食塩相当量2.7g</p>	<p>まぐろすきみ丼 ちくわと大根の煮もの おからサラダ みそ汁(青菜・太葱)</p>  <p>●エネルギー180kcal ●蛋白質12.5g ●脂質10.0g ●炭水化物11.1g ●食塩相当量3.3g</p>



4/16 (火) 夕食「鶏肉とごぼうの塩麴混ぜご飯」

塩麴の旨みが効いた優しい味わいの混ぜご飯♪

冷凍のささがき牛蒡を使用しているため、調理も簡単です！

今週の新メニュー

※ご飯のカロリー
小盛(100g)あたり 156kcal
中盛(150g)あたり 234kcal
大盛(200g)あたり 312kcal



日付 歳事	4月15日(月)	4月16日(火)	4月17日(水)	4月18日(木)	4月19日(金)	4月20日(土)	4月21日(日)
朝食	豆腐のさっと煮 じゃが芋の金平風 ためぎ汁 	ミートオムレツ 白菜のコールスロー スープ(えのき茸・パセリ) 	肉団子の白味噌煮 チンゲン菜のあえもの すまし汁(玉葱・とろろ昆布) 	五目揚げとキャベツの炒めもの 穂先メンマと人参のあえもの みそ汁(卵・わかめ) 	大根のそぼろ煮 じゃこなす みそ汁(白菜・細葱) 	豚肉とキャベツの黒こしょう炒め 味付け里芋 みそ汁(太葱・人参) 	いんげんのそぼろ炒め 切干大根とわかめの酢のもの みそ汁(じゃが芋・青菜) 
	●エネルギー162kcal ●蛋白質8.7g ●脂質6.0g ●炭水化物20.3g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー132kcal ●蛋白質4.6g ●脂質4.7g ●炭水化物9.6g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー129kcal ●蛋白質6.8g ●脂質4.6g ●炭水化物15.8g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー121kcal ●蛋白質5.9g ●脂質6.6g ●炭水化物10.3g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー104kcal ●蛋白質5.9g ●脂質4.3g ●炭水化物12.4g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー134kcal ●蛋白質6.0g ●脂質6.8g ●炭水化物14.9g ●食塩相当量1.3g	●エネルギー194kcal ●蛋白質8.6g ●脂質6.6g ●炭水化物27.7g ●食塩相当量2.8g
昼食	鶏肉の照りマヨ焼き いんげんの煮もの マカロニのドレッシングあえ みそ汁(わかめ・玉葱) 	豚肉と大根のみそ煮 キャベツの信田あえ れんこんの炒めもの すまし汁(焼麴・細葱) 	かれいの香味フライ もやしのかき玉煮 オクラのポン酢あえ みそ汁(青菜・人参) 	鶏肉の黒酢炒め ちくわと胡瓜のあえもの 白菜のさっと煮 鶏がらスープ(大根・細葱) 	豚肉の甘辛焼き ブロッコリーの煮もの キャベツの二色あえ みそ汁(焼麴・太葱) 	鶏肉のホイル蒸し 白菜の炒めもの 小松菜のサラダ みそ汁(わかめ・玉葱) 	サーモンとブロッコリーの炒めもの 胡瓜のミモザサラダ ほうれん草のうま煮 みそ汁(大根・焼麴) 
	●エネルギー413kcal ●蛋白質22.0g ●脂質21.9g ●炭水化物32.2g ●食塩相当量3.8g	●エネルギー296kcal ●蛋白質14.3g ●脂質19.3g ●炭水化物18.5g ●食塩相当量2.6g	●エネルギー190kcal ●蛋白質13.4g ●脂質7.7g ●炭水化物18.1g ●食塩相当量2.6g	●エネルギー212kcal ●蛋白質11.6g ●脂質11.7g ●炭水化物18.0g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー292kcal ●蛋白質16.9g ●脂質19.8g ●炭水化物13.9g ●食塩相当量2.9g	●エネルギー267kcal ●蛋白質20.3g ●脂質13.7g ●炭水化物18.5g ●食塩相当量2.8g	●エネルギー195kcal ●蛋白質18.1g ●脂質8.2g ●炭水化物13.4g ●食塩相当量2.7g
夕食	さばの煮付け カリフラワーの菜種あえ オクラの炒めもの みそ汁(焼麴・人参) 	新 鶏肉とごぼうの塩麴混ぜご飯 五目揚げとかぼちゃの煮もの なすのあえもの みそ汁(わかめ・太葱) 	焼餃子 大根のかに風味あえ 里芋の煮もの 鶏がらスープ(白菜・細葱) 	赤魚の焼き漬け 鶏肉といんげんの煮もの かぼちゃサラダ すまし汁(とろろ昆布・太葱) 	チキンハヤシライス さいともクロquette もやしのあえもの 	揚げ豆腐の中華風あんかけ ハムとオクラのあえもの カリフラワーの煮もの 鶏がらスープ(えのき茸・焼麴) 	豚肉のすき煮 かぼちゃの炒めもの 春雨の二色あえ みそ汁(キャベツ・玉葱) 
	●エネルギー330kcal ●蛋白質16.6g ●脂質23.5g ●炭水化物15.5g ●食塩相当量3.0g	●エネルギー247kcal ●蛋白質17.5g ●脂質8.6g ●炭水化物30.4g ●食塩相当量4.1g	●エネルギー270kcal ●蛋白質8.6g ●脂質10.6g ●炭水化物33.3g ●食塩相当量3.1g	●エネルギー289kcal ●蛋白質20.6g ●脂質10.8g ●炭水化物28.8g ●食塩相当量3.4g	●エネルギー384kcal ●蛋白質16.5g ●脂質20.0g ●炭水化物34.4g ●食塩相当量4.1g	●エネルギー330kcal ●蛋白質9.5g ●脂質22.5g ●炭水化物22.2g ●食塩相当量3.4g	●エネルギー276kcal ●蛋白質14.7g ●脂質12.0g ●炭水化物31.0g ●食塩相当量3.4g



4/26 (金) 昼食「あごだし香る親子丼」

焼きあごだしの醤油スープを使用したアレンジ親子丼！
いつもとひと味違う親子丼をお楽しみください♪

今週の新メニュー

※ご飯のカロリー
小盛(100g)あたり 156kcal
中盛(150g)あたり 234kcal
大盛(200g)あたり 312kcal



日付 歳事	4月22日(月)	4月23日(火)	4月24日(水)	4月25日(木)	4月26日(金)	4月27日(土)	4月28日(日)
朝食	<p>納豆 かに風味サラダ みそ汁(里芋・玉葱)</p> <p>●エネルギー196kcal ●蛋白質11.8g ●脂質8.8g ●炭水化物20.6g ●食塩相当量1.4g</p>	<p>五目揚げとキャベツの塩バター炒め 大根ときのこのあっさり煮 みそ汁(油揚げ・太葱)</p> <p>●エネルギー111kcal ●蛋白質5.4g ●脂質6.4g ●炭水化物10.8g ●食塩相当量1.8g</p>	<p>野菜と高野豆腐のうま煮 里芋の和風炒め みそ汁(わかめ・細葱)</p> <p>●エネルギー130kcal ●蛋白質4.5g ●脂質5.8g ●炭水化物15.9g ●食塩相当量2.0g</p>	<p>豚肉ともやしの炒めもの ひじきとちくわのコーンあえ みそ汁(豆腐・ほうれん草)</p> <p>●エネルギー149kcal ●蛋白質9.1g ●脂質10.1g ●炭水化物8.2g ●食塩相当量1.4g</p>	<p>春雨の炒めもの ブロッコリーのあえもの みそ汁(油揚げ・白菜)</p> <p>●エネルギー113kcal ●蛋白質6.6g ●脂質4.8g ●炭水化物13.9g ●食塩相当量1.6g</p>	<p>豚肉とキャベツのカレー炒め 大根のマリネ スープ(わかめ・人参)</p> <p>●エネルギー97kcal ●蛋白質2.2g ●脂質5.3g ●炭水化物10.1g ●食塩相当量1.6g</p>	<p>白はんぺんとひじきの煮もの ごぼう金平 すまし汁(白菜・玉葱)</p> <p>●エネルギー114kcal ●蛋白質4.1g ●脂質1.7g ●炭水化物21.7g ●食塩相当量2.7g</p>
	昼食	<p>豚肉とれんこんのおかか炒め ひじき煮 カリフラワーのあえもの ためぎ汁</p> <p>●エネルギー302kcal ●蛋白質16.2g ●脂質16.7g ●炭水化物23.3g ●食塩相当量3.5g</p>	<p>鶏肉の葱塩焼き ブロッコリーのサラダ かぼちゃの煮付け 鶏がらスープ(焼麩・コーン)</p> <p>●エネルギー288kcal ●蛋白質21.6g ●脂質13.2g ●炭水化物25.0g ●食塩相当量2.5g</p>	<p>ロールキャベツ オムレツ マカロニサラダ</p> <p>●エネルギー286kcal ●蛋白質12.9g ●脂質17.0g ●炭水化物21.4g ●食塩相当量2.6g</p>	<p>かわいいのマスタードソース 白菜の信田煮 れんこんサラダ みそ汁(キャベツ・太葱)</p> <p>●エネルギー250kcal ●蛋白質15.1g ●脂質10.9g ●炭水化物25.2g ●食塩相当量4.1g</p>	<p>新 あごだし香る親子丼 大根のそぼろ炒め なすの二色あえ みそ汁(わかめ・太葱)</p> <p>●エネルギー242kcal ●蛋白質20.6g ●脂質14.6g ●炭水化物11.1g ●食塩相当量3.3g</p>	<p>たらのポン酢煮 白菜のかに風味あえ いんげんの炒めもの みそ汁(焼麩・細葱)</p> <p>●エネルギー192kcal ●蛋白質16.1g ●脂質6.7g ●炭水化物16.3g ●食塩相当量2.4g</p>
夕食		<p>さばの蒲焼き オクラのかき玉煮 温やっこ みそ汁(焼麩・わかめ)</p> <p>●エネルギー361kcal ●蛋白質21.0g ●脂質25.7g ●炭水化物13.8g ●食塩相当量3.4g</p>	<p>豚肉のスタミナ丼 ウインナーともやしの煮もの 白菜の甘酢あえ みそ汁(大根・細葱)</p> <p>●エネルギー266kcal ●蛋白質15.9g ●脂質15.9g ●炭水化物15.7g ●食塩相当量3.1g</p>	<p>赤魚のから揚げ ちくわとカリフラワーの煮もの じゃが芋のあえもの みそ汁(白菜・人参)</p> <p>●エネルギー203kcal ●蛋白質15.7g ●脂質7.6g ●炭水化物22.4g ●食塩相当量2.5g</p>	<p>鶏肉と大根の煮もの かぼちゃのかに風味炒め いんげんのあえもの みそ汁(わかめ・細葱)</p> <p>●エネルギー332kcal ●蛋白質15.9g ●脂質16.1g ●炭水化物32.7g ●食塩相当量3.3g</p>	<p>豚肉のしょうゆ焼 五目揚げとじゃが芋のうま煮 カリフラワーの枝豆あえ みそ汁(焼麩・玉葱)</p> <p>●エネルギー283kcal ●蛋白質18.9g ●脂質14.3g ●炭水化物24.2g ●食塩相当量2.9g</p>	<p>鶏肉と小松菜のバター醤油パスタ ミニメンチカツ ブロッコリーのサラダ</p> <p>●エネルギー506kcal ●蛋白質25.0g ●脂質13.8g ●炭水化物72.3g ●食塩相当量2.2g※麺の栄養量を含む</p>