



# 今月のお楽しみメニュー

2025年4月



## 豆腐と卵丼

豆腐と卵丼は、温めてご飯にかけてください。



## 春の ちらし寿司

ちらし寿司は、普通かやや固めに炊いたご飯に、すし酢とすし具を混ぜてください。すし酢は少し多めに入っております。皿に盛り、各種具材を上飾ってください。



## かきあげ丼

かき揚げ丼は、かき揚げと温めた具材をご飯にのせてください。



## 五目あんかけ 焼きそば

焼きそば・あんはそれぞれ温めて、焼きそばの上にあんをかけてください。

## ～お知らせ～

4月からお楽しみメニューは  
5週間に6回に変更になります。



## 豚肉の 味噌ダレ丼

豚肉の味噌ダレ丼は、温めてご飯にかけてください。

### 竹の子ご飯

だし汁を1人20gと人数分のお米  
(1人0.5合計算)と水を通常の  
位置まで入れ、軽く混ぜ具材をのせて  
炊いてください。

※仕入れの状況により、一部写真と異なる内容になる場合がございます。あらかじめご了承ください。

### 山菜と桜えびの炊き込みご飯

だし汁を1人20gと人数分のお米  
(1人0.5合計算)と水を通常の  
位置まで入れ、軽く混ぜ具材をのせて  
炊いてください。

## 2025年4月度 献立表(普通食)

	1食分 - (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩 (g)
平均	1299	47.3	28.9	209.6	4.7

	日					月					火 1日					水 2日					木 3日					金 4日					土 5日				
	1食分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1食分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1食分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1食分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1食分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1食分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩					
朝食											1241	48.5	27.0	202.6	4.2	1348	48.5	38.7	202.7	4.5	1319	50.4	33.0	205.7	4.9	1334	49.3	24.3	217.9	5.6	1367	45.0	36.6	218.3	4.8
											ご飯 キャベツとじゃが芋の炒め物 カリフラワーと卵のサラダ	ご飯 なすの甘酢漬け 絹さやツナ炒め	ご飯 かぼちゃの三色炒め 青菜のわさび和え	ご飯 ごぼうのバターソテー ブロッコリーの白和え	ご飯 なすのおろしぼん酢 ふきのコンソメ煮																				
昼食											ご飯 あじの磯辺焼き 付け合わせ 高野と大根の煮物 青梗菜の炒め物	竹の子ご飯 豚肉と白菜煮 玉子焼き 切干大根のサラダ	ご飯 鶏の海苔塩パン粉焼き 付け合わせ スパゲッティナポリタン 大根と昆布の煮物	ご飯 豆腐と卵丼 いんげんの塩麹炒め 春雨とひき肉の炒め煮	ご飯 擬製豆腐 小松菜と豚のバターしょうゆ炒め マカロニサラダ																				
夕食						ご飯 もやしと豚のさっぱり煮 がんもと野菜の炊き合わせ 酢味噌あえ	ご飯 鶏肉のケチャップソース焼き 付け合わせ パスタと野菜のソテー 人参としめじの甘辛煮	ご飯 かれいの漬け焼き 付け合わせ 炒り豆腐 人参とハムのマスタードマヨ和え	ご飯 鶏肉ときのこのピリ辛炒め かぼちゃと昆布の煮物 切干大根の胡麻和え	ご飯 豚と野菜の味噌炒め さつま芋のそぼろあん 人参とツナの炒め物																									
	6日					7日					8日					9日					10日					11日					12日				
	1302	48.8	29.6	210.2	4.9	1288	51.2	28.4	202.4	3.3	1310	43.5	24.9	227.9	4.9	1257	51.1	23.4	201.8	4.0	1345	45.5	35.5	208.6	4.3	1265	43.7	29.7	206.6	4.1	1327	52.5	34.2	203.4	5.6
朝食	ご飯 ごぼうとひき肉炒め 青菜のからし和え	ご飯 鶏肉とブロッコリーの炒め物 カリフラワーゆかり和え	ご飯 ごぼうサラダ 昆布とさつま揚げの炒め煮	ご飯 玉子と春雨の炒め物 ほうれん草のお浸し	ご飯 鶏肉と小松菜のホイコーロー なすのオランダ煮	ご飯 きのこひじきの中華煮物 きゅうりとちくわのおかか和え	ご飯 キャベツと豆のトマト煮 大根と昆布のなます																												
昼食	ご飯 豚肉のトマト回鍋肉 里芋のこってり煮 大根金平	ご飯 さわらのごま味噌焼き 付け合わせ 厚揚げ香味炒め かにかまとチンゲン菜の玉子とじ	春のちらし寿司 大根の照り煮 豆乳赤まんじゅう	ご飯 鶏肉マスタードソテー 炊き合わせ キャベツとあさりのごま味噌煮	ご飯 たらのムニエル 付け合わせ キャベツと卵のサラダ シーフードトマトパスタ	ご飯 鶏肉のあっさり煮 ごぼうとさつま芋の甘辛炒め 白菜の洋風煮びたし	ご飯 豚肉ときのこのさっと煮 なすと高野の煮合せ 青菜と卵の炒め物																												
夕食	ご飯 さばのねぎ焼き 付け合わせ 卵とじ かにかまのサラダ	ご飯 根菜とひき肉のしぐれ煮 五目巾着(えんどう) 春雨のごまダレ	ご飯 鶏肉のコンソメ焼き 付け合わせ キャベツと竹輪の煮浸し 小松菜のたらこ炒め	ご飯 シルバーの塩焼き 付け合わせ 大豆と野菜のトマト煮 白菜の生姜和え	ご飯 厚揚げとごぼうの煮物(豚) 塩麹かぼちゃの煮物 おくらと昆布のゴマ和え	ご飯 豚肉と茄子の高菜炒め じゃが芋の煮付け 絹さやの土佐和え	ご飯 ぶりのにんにくしょうゆ焼き 付け合わせ 厚揚げとピーマンの甘辛炒め わかめサラダ																												
	13日					14日					15日					16日					17日					18日					19日				

## 2025年4月度 献立表(普通食)

	1kcal - (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩 (g)
平均	1299	47.3	28.9	209.6	4.7

	日 13日					月 14日					火 15日					水 16日					木 17日					金 18日					土 19日				
	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
朝食	1289	49.8	22.8	202.5	4.1	1304	43.4	30.4	210.5	4.8	1232	43.8	16.6	212.4	3.5	1201	45.6	19.0	211.5	3.9	1418	43.9	38.3	225.3	4.5	1227	42.6	26.4	204.9	5.0	1283	45.0	28.9	213.2	4.8
	ご飯 小松菜と油揚げの味噌煮 もやしのソテー					ご飯 青菜とあさりのソテー いんげんのくるみ和え					ご飯 大根と白菜の甘味噌煮込み 昆布の佃煮					ご飯 ごぼうと豚の煮物 さつま芋の白和え					ご飯 じゃが芋と切干の煮物 エリンギと卵炒め					ご飯 青しそ和え こんにやくとさつま揚げの金平風					ご飯 ごぼうとツナの金平風 カレー炒め				
昼食	ご飯 ホキの照り煮 付け合わせ 切干大根と蒸し鶏のごまマヨ和え れんこんのカレー炒め					ご飯 ハンバーグおろしぼん酢 付け合わせ クリーム煮 鶏キムチ炒め					ご飯 鶏肉じゃが キャベツの浅漬けサラダ 春雨の中華炒め					ご飯 めばるの香味焼き 付け合わせ 厚揚げとしらたきの煮もの ソース焼きそば					ご飯 かき揚げ丼 さつま芋のサラダ 炒り鶏豆板醤煮込み					山菜と桜えびの炊き込みご飯B 豚の漬け焼き 付け合わせ さつま芋甘煮 青梗菜の辛子和え					ご飯 赤魚と巾着の煮合せ かぼちゃのゴママヨ和え ひじきの煮物				
夕食	ご飯 鶏肉ときのこの中華炒め 豆腐のふわふわ枝豆 キャベツのゆかり和え					ご飯 豚の生姜煮 付け合わせ 里芋の柚子味噌煮 かにかまの酢の物					ご飯 ほっけの幽庵焼き 付け合わせ かぼちゃと玉ねぎのカレー炒め煮 なすの胡麻和え					ご飯 白菜と海鮮塩炒め ミニハンバーグ きゅうりとオクラおかか和え					ご飯 豚肉とキャベツのごま味噌炒め 高野の煮合せ 青菜のじゃこ和え					ご飯 メルルーサのトマトソース 付け合わせ キャベツの柚子こしょう炒め いんげんオリーブ油煮					ご飯 鶏肉の焼き南蛮 大根とウインナー炒め 青菜ときのこの和え物				
	20日					21日					22日					23日					24日					25日					26日				
	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
朝食	1331	50.5	32.3	209.2	6.0	1286	46.9	25.1	217.8	4.8	1202	49.5	17.7	206.6	4.6	1358	50.0	36.2	207.8	6.5	1341	45.9	38.7	204.2	4.3	1296	49.5	22.6	212.3	4.0	1330	41.7	32.6	217.6	3.5
	ご飯 春雨の中華サラダ 竹輪とにら炒め					ご飯 じゃが芋とベーコンのソテー 酢の物					ご飯 ほうれん草ときのこのソテー もやしとわかめのおかか和え					ご飯 厚揚げとなすのピーナッツ炒め シルバーサラダ					ご飯 麩チャンプルー キャベツの梅マヨ和え					ご飯 豚と竹の子の煮物 小松菜のナムル					ご飯 切干とひじきの煮物 カリフラワーの生姜炒め				
昼食	ご飯 鶏肉の韓国風焼き(ヤンニョムチキン) 付け合わせ ミモザサラダ キャベツのスープ煮					ご飯 回鍋肉 かぼちゃのレーズン煮 根菜のごま煮					ご飯 カレイのゴマ焼き 付け合わせ 彩りビーフン 鶏と玉ねぎの旨煮					五目あんかけ焼きそば キャベツのケチャップ炒め 抹茶まんじゅう					ご飯 豚肉となすのピリ辛炒め 大根の味噌かけ 厚揚げとチンゲン菜の炒め物					ご飯 さばの味噌煮 付)煮物 じゃが芋の金平 れんこんとごぼうの煮しめ					ご飯 鶏の利休煮 付け合わせ かぼちゃサラダ 青菜と高野煮				
夕食	ご飯 豚肉のゴマ焼き 付け合わせ ミニおでん おから					ご飯 あじの蒲焼 付け合わせ 切干大根煮 白菜とハムのサラダ					ご飯 厚揚げオイスター炒め(海鮮) カレー肉じゃが おくらの梅和え					ご飯 たれ豚しゃぶしゃぶ 里芋の煮物 大根サラダ					ご飯 鮭の塩焼き 付け合わせ 煮菜 ビーンズサラダ					ご飯 酢鶏 里芋の海苔まぶし おくらと大豆のおかか和え					ご飯 牛肉カレーケチャップ炒め じゃが芋のコンソメ煮 人参のごま味噌和え				
	27日					28日					29日					30日																			

## 2025年4月度 献立表(普通食)

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩 (g)
平均	1299	47.3	28.9	209.6	4.7

	日					月					火					水					木	金	土
	27日					28日					29日					30日							
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩			
	1247	48.6	25.0	209.1	4.8	1281	47.2	23.2	205.0	4.4	1342	49.5	34.3	209.2	5.8	1287	48.5	32.3	201.1	5.8			
朝食	ご飯 春雨炒め ブロッコリー土佐和え					ご飯 白菜のミルク煮 コールスロー					ご飯 春雨サラダ キャベツのガーリック炒め					ご飯 キャベツとじゃが芋の炒め物 わかめときゅうりのポン酢和え							
昼食	ご飯 豚肉レモン風味 付け合わせ 炊き合わせ 白菜と厚揚げの中華炒め(海鮮)					ご飯 シルバーの照り焼き 付け合わせ 大根とじゃこの煮浸し なすの味噌炒め					ご飯 豚肉の味噌ダレ丼 大根の煮物 ササミとほうれん草のゴママヨ和え					ご飯 豚の塩炒め 付け合わせ えび団子のスープ煮 けんちん煮							
夕食	ご飯 さわらの梅煮 付け合わせ エビとれんこんのハーブ炒め いんげんのごま和え					ご飯 鶏肉生姜炒め 里芋の煮っころがし 酢の物					ご飯 たらのみりん焼き 付け合わせ じゃが芋のマスタード炒め 昆布豆					ご飯 鶏の中華風照り焼き 付け合わせ ツナと根菜の煮物 もやしの梅和え							