



# 今月のお楽しみメニュー

2022年4月



## 三色丼

三色丼は、それぞれ温めてご飯にのせてください。お好みで紅生姜を添えてください。



## ポークカレー

ポークカレーは、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。



## 牛丼

牛丼は、温めてご飯にかけてください。



## ビーフシチュー

※通常みそ汁付きを注文されている方の、みそ汁は付きません

ビーフシチューは、湯煎か鍋に入れて温めてください。じゃがいもは、温めてシチューにのせてください



## きつねうどん

※通常みそ汁付きを注文されている方の、みそ汁は付きません

うどんは、お好みの固さに茹でてください。つゆは200ccの水で希釈し、うどんにかけ具材をのせてください。

## ひじきご飯

ひじきご飯の具は、温めてから炊いたご飯に混ぜてください。

## たけのご飯

通常の水加減にだし汁を1人20g(1人0.5合計算)入れ、軽く混ぜ具材をのせて炊いて下さい。

※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。

## 2022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	1402	51.8	33.9	219.2	5.9

		日					月					火					水					木					金 1日					土 2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	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							
朝食	基本食	1294	53.0	23.3	213.1	5.0																					1428	60.4	32.2	226.2	6.3	ご飯 竹の子と鶏の炒め煮 めかぶの酢の物	ご飯 インゲンとしらすのソテー 磯辺和え										
昼食	基本食																															ご飯 あじの照り焼き 付け合わせ 野菜とエビのソテー ごぼうとひき肉の金平風	ご飯 三色丼 かぼちゃと昆布の煮物 バナナ										
夕食	基本食																															ご飯 ごま味噌肉じゃが 五目玉子焼き なます	ご飯 さわらの田楽 付け合わせ 八宝菜風 マカロニフレンチサラダ										
		3日					4日					5日					6日					7日					8日					9日											
朝食	基本食	1433	47.8	43.2	212.1	4.8	1484	47.8	48.6	214.5	4.4	1377	53.5	25.5	218.6	6.0	1432	50.6	33.3	224.0	7.3	1345	52.2	27.0	219.9	6.3	1292	52.5	26.4	213.0	6.3	1359	48.5	28.6	214.9	4.2	ご飯 キャベツのスープ煮 こんにゃくとさつま揚げの金平風	ご飯 茄子の味噌炒め キャベツのガーリック炒め	ご飯 なすの南蛮風炒め シルバーサラダ	ご飯 青梗菜とベーコンの炒め煮 にら卵炒め	ご飯 目玉焼き ほうれん草の海苔和え	ご飯 厚揚げと小松菜のオイスター炒め 白菜の生姜和え	ご飯 小松菜としらすのゴマ炒め エリンギと豆苗の炒め物
昼食	基本食																															ご飯 さばの甘酢がらめ れんこん柚子こしょう炒め スパ卵サラダ	ご飯 豚のカレー炒め 五目巾着 かぼちゃのゴママヨ和え	ご飯 たららの香味焼き 付け合わせ きぬさやとえびのバターソテー 大根とツナの炒め物	ご飯 鶏肉のコンソメ焼き 付け合わせ 竹の子のみそ炒め がんもの煮物	ご飯 ほっけのバター醤油焼き 付け合わせ 大根と昆布の煮物 さつま芋ほっくり煮	ご飯 豚の鉄板焼き 炊き合わせ 大根とあさりの煮浸し	ご飯 メルのムニエルタルタル添え 付け合わせ ごぼうときのこの煮物 揚げ茄子のおろし和え					
夕食	基本食																															ご飯 牛肉と菜の花の塩麹炒め 里芋の鳴門煮 人参と鶏ミンチの卵とじ	ご飯 太刀魚のトマトソース 付け合わせ 切干大根高菜和え エリンギとピーマンの金平風	ご飯 チキンときのこのケチャップ炒め かぼちゃのあんかけ 梅おかか和え	ご飯 ホキの照り煮 付け合わせ ごぼうサラダ 人参としめじの甘辛煮	ご飯 豚肉ときのこのさっと煮 えびしゅうまい 絹さやツナ炒め	ご飯 めばるのピリ辛味噌焼き 付け合わせ わかめの卵とじ もやしとえのきのナムル	ご飯 鶏肉生姜炒め さつま芋のピリ辛そぼろ ブロッコリーのピーナッツ和え					
		10日					11日					12日					13日					14日					15日					16日											

## 2022年4月度 献立表(普通食)

	1日分 - (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩 (g)
平均	1402	51.8	33.9	219.2	5.9

		日 10日					月 11日					火 12日					水 13日					木 14日					金 15日					土 16日				
		1日分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
朝食	基本食	1546	50.6	49.5	231.6	5.9	1384	47.5	36.3	215.1	6.2	1454	51.1	44.0	217.5	5.7	1343	54.3	24.6	228.2	6.0	1358	44.6	39.5	207.4	5.2	1552	67.8	33.7	235.6	9.1	1377	56.7	26.3	214.1	6.0
	基本食	ご飯 キャベツツナのトマト煮 えのきとオクラのわさび和え	ご飯 豚肉ともやしの中華風炒め えのきの酢の物	ご飯 カレークリームパスタ もやしとわかめのおかか和え	ご飯 ひじきの煮物 人参とおくらのサラダ	ご飯 高菜ピーフン ナムル	ご飯 若竹煮 スクランブルエッグ	ご飯 こんにゃくと玉ねぎ生姜焼き もやしとひき肉のカレー炒め																												
昼食	基本食	1418	47.2	36.7	223.9	5.4	1512	53.3	50.3	210.9	5.6	1331	55.1	18.4	218.8	6.3	1710	47.9	59.3	248.3	5.8	1330	50.2	25.0	218.7	5.4	1367	55.2	36.1	206.2	5.1	1326	49.3	22.7	226.9	5.7
	基本食	ご飯 ポークカレー グリーンサラダ バナナ	ご飯 鶏の生姜醤油焼き 付け合わせ キャベツとあさりのごま味噌煮 大根金平	ひじきご飯 赤魚の味噌マヨ焼き 付け合わせ ペイクドポテト なすときのこの炒め物	ご飯 豚肉のおろし煮 塩麹かぼちゃの煮物 厚揚げとキャベツの炒め物	ご飯 おでん 切り昆布と豚のチャブチェ風 小松菜と厚揚げのカレー煮	春のちらし寿司 さわらのしそごま焼き 付け合わせ プチデザート	ご飯 親子煮 里芋とさくらえび煮 菜の花パスタ																												
夕食	基本食	1418	47.2	36.7	223.9	5.4	1512	53.3	50.3	210.9	5.6	1331	55.1	18.4	218.8	6.3	1710	47.9	59.3	248.3	5.8	1330	50.2	25.0	218.7	5.4	1367	55.2	36.1	206.2	5.1	1326	49.3	22.7	226.9	5.7
	基本食	ご飯 鮭の柚子味噌焼き 付け合わせ 大根とウインナーの甘辛炒め いんげんとベーコンのソテー	ご飯 オムレツきのソース 付け合わせ ソーセージの酢豚風 アスパラマヨ和え	ご飯 豚肉と茄子のトマト煮 竹輪とたけのこ煮 モロヘイヤとオクラの中華和え	ご飯 あじの梅かつお焼き 付け合わせ きのこピーフン ささみのドレッシング和え	ご飯 チキンのマスタード焼き 付け合わせ カラーピーマンのソース炒め 青菜のわさび和え	ご飯 擬製豆腐 小松菜と豚肉の甘辛煮 ほうれん草の中華ドレッシング	ご飯 さばのねぎ焼き 付け合わせ 小松菜とわかめのさっと煮 おくらと大豆のおかか和え																												
		17日					18日					19日					20日					21日					22日					23日				
		1日分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
朝食	基本食	1418	47.2	36.7	223.9	5.4	1512	53.3	50.3	210.9	5.6	1331	55.1	18.4	218.8	6.3	1710	47.9	59.3	248.3	5.8	1330	50.2	25.0	218.7	5.4	1367	55.2	36.1	206.2	5.1	1326	49.3	22.7	226.9	5.7
	基本食	ご飯 中華風五目煮 人参とツナの炒め物	ご飯 豚肉と豆腐の玉子とじ ひじき豆	ご飯 キャベツとじゃこのオイスター炒め なめたけおろし	ご飯 さつま芋とピーマンじゃこ炒め 竹輪とにらの甘辛炒め	ご飯 鶏肉と大根の甘辛煮 ふきの土佐煮	ご飯 もやしのエスニックサラダ 切干大根の炒め煮	ご飯 白菜の洋風煮びたし 酢味噌あえ																												
昼食	基本食	1418	47.2	36.7	223.9	5.4	1512	53.3	50.3	210.9	5.6	1331	55.1	18.4	218.8	6.3	1710	47.9	59.3	248.3	5.8	1330	50.2	25.0	218.7	5.4	1367	55.2	36.1	206.2	5.1	1326	49.3	22.7	226.9	5.7
	基本食	ご飯 太刀魚の梅かつお焼き 付け合わせ キャベツと油揚げの柚子こしょう炒め じゃがの煮っころがし	ご飯 牛丼 切干大根と蒸し鶏のごまマヨ和え オレンジ	ご飯 ほきゴマしそ焼き 付け合わせ 五目煮豆 キャセロール(イギリス煮込み料理)	ご飯 ビーフシチュー マカロニサラダ バナナ	ご飯 鶏団子の中華あん きゃべつとの和風サラダ 厚揚げとごぼうのピーナッツ炒め	ご飯 鮭のチーズパン粉焼き 付け合わせ きのこサラダ 小松菜チャンプルー	ご飯 チンジャオロース 大学芋風 マーボーキャベツ																												
夕食	基本食	1418	47.2	36.7	223.9	5.4	1512	53.3	50.3	210.9	5.6	1331	55.1	18.4	218.8	6.3	1710	47.9	59.3	248.3	5.8	1330	50.2	25.0	218.7	5.4	1367	55.2	36.1	206.2	5.1	1326	49.3	22.7	226.9	5.7
	基本食	ご飯 豚肉のごま焼き 付け合わせ かぼちゃのバター焼き きのここと絹さや炒め	ご飯 たらのカレームニエル 付け合わせ じゃが芋とベーコンのソテー あさりと菜の花のサラダ	ご飯 鶏肉ときのこのピリ辛炒め じゃがいものそぼろ煮 海藻和え	ご飯 豚とれん根の照り煮 高野の煮合せ インゲンのごまマヨネーズ	ご飯 白身魚のトマト煮込み 菜の花のペペロンチーノ カリフラワーと卵のサラダ	ご飯 豚肉のケチャップ炒め えび団子のスープ煮 あさりとにらの炒め物	ご飯 ほきのみりん焼き 付け合わせ カレー肉じゃが いんげんのくるみ和え																												
		24日					25日					26日					27日					28日					29日					30日				

## 2022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	1402	51.8	33.9	219.2	5.9

		日 24日					月 25日					火 26日					水 27日					木 28日					金 29日					土 30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	1食分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
朝食	基本食	1362	46.7	21.5	233.9	5.4	1481	48.8	50.2	210.5	6.0	1498	52.5	44.0	222.6	5.3	1339	52.5	30.3	215.1	6.2	1265	48.4	26.6	212.5	8.7	1314	52.3	30.5	206.7	5.1	1346	55.6	23.6	214.5	5.5
	基本食	ご飯 春キャベツのサラダ 水菜の煮浸し	ご飯 きのこひじきの中華煮物 モロヘイヤソテー	ご飯 ビビンバ風 じゃが芋の明太バター	ご飯 ごぼうと昆布ごま炒め 青菜のからし和え	ご飯 高野のみぞれ煮 わかめ和え	ご飯 蕨チャンブルー キャベツの梅マヨ和え	ご飯 豆のトマト煮 ふきの金平																												
	昼食	基本食	ご飯 メバルの西京焼き 付け合わせ 五色なます 茄子カレー	ご飯 シルバーの味噌マヨ焼き 付け合わせ わかめと白菜の生姜炒め 薄切りポテトグラタン風	ご飯 鶏肉のケチャップソース焼き 付け合わせ きのこの柚子こしょうパスタ 高野とえびの卵とじ	竹の子ご飯 さわらの照り焼き 付け合わせ きのこの金平風 にらとベーコンのスクランブル	きつねうどん(施設) 洋風炒り豆腐 じゃが芋の煮付け	ご飯 あじのあんかけ さつま芋のジャーマンポテト ほうれん草ときのこのソテー																												
夕食	基本食	ご飯 鶏肉じゃが けんちん煮 ぜんまいとふきの煮物	ご飯 牛肉と菜の花のオイスターソース炒め 炊き合わせ いんげんと豚ミンチの香味炒め	ご飯 厚揚げと野菜のチゲ風 さつま芋と昆布の煮付け 茄子のピリ辛ひたし	ご飯 八宝菜 粉ふきいものチーズ風味 酢の物	ご飯 赤魚と巾着の煮合せ かぼちゃとじゃこのバター醤油炒め もやしマスタード和え	ご飯 鶏肉のあっさり煮 白菜と豚肉オイスター炒め おくらと昆布のゴマ和え																													