










| 曜日 | 月 | もも お弁当 | れもんS様誕生日 | れもんS様誕生日 | あかね お弁当 | 土 | 日 |
|-------|---|---|---|---|--|--|---|
| 日 | 3月28日 | 3月29日 | だいたい お弁当 | 3月31日 | 4月1日 | 4月2日 | 4月3日 |
| 朝食 | ご飯 じゃが芋と絹さやの味噌汁 三食高野信田煮 ゴボウのハムサラダ (牛乳) | ご飯 白菜と葱の味噌汁 野菜炒め 大根のゆず和え (牛乳) | ご飯 麩とわかめの味噌汁 竹輪の煮物 法蓮草の桜和え (牛乳) | ご飯 麩と大根葉の味噌汁 つみれの煮物 とろろ芋 (牛乳) | ご飯 人参としめじのコンソメスープ ウインナー炒め ブロッコリーのカニ風味サラダ (牛乳) | ご飯 ニラとなるとの味噌汁 肉詰めいなり 青梗菜のごま酢和え (牛乳) | ご飯 春菊と白玉麩の味噌汁 海老団子と春キャベツの炒め物 納豆 (牛乳) |
| 昼食 |  炊込みチャーハン 青菜のスープ 海老と玉子のチリソース炒め わかめと玉ねぎの中華風酢の物 |  ご飯 榎と大根葉の味噌汁 豚肉のすき煮 冬瓜のふろふき キャベツとしらすのサラダ |  おたんじょうび おめでとう! ご飯 かぶのとろみスープ ホキの南蛮漬け 焼売 フルーツ |  ご飯 栄養強化 コーンクリームスープ はんぺんチーズフライ ミートボールのトマト煮 カリフラワーサラダ |  ご飯 豆腐と葱の味噌汁 鱈の削り焼き 金平ごぼう 大根のゆかり和え |  けんちんうどん 厚焼き玉子 アスパラの明太炒め |  焼き豚丼 カブと大根葉の味噌汁 ふきの煮物 菜の花の和え物 |
| 間食 | カステラまたは コーヒーゼリー | 杏仁豆腐 | 南瓜ケーキまたは ピーチゼリー | チョコパンまたは ババロア | ソフトサラダ煎餅 または苺ゼリー | フルーツヨーグルト | 水羊羹 |
| 夕食 | ご飯 茄子と大根葉の味噌汁 鯖の利休煮 根菜の炒め物 | ご飯 大根とオクラの味噌汁 和風野菜ハンバーグ 菜の花のツナ和え | ご飯 玉葱と小松菜の味噌汁 鶏肉の茸あん ひじきの煮物 | ご飯 茄子と葱の味噌汁 メバルのカレー焼き 温奴 | ご飯 里芋と春菊のすまし汁 豚肉と蓮根の味噌煮 海老のふんわり蒸し | ご飯 玉葱と絹さやの味噌汁 鰯の照り焼き 南瓜の小豆煮 | ご飯 長ネギとわかめの味噌汁 豆腐と野菜の和風だしあんかけ さつま芋のピーナッツ和え |
| エネルギー | 1504 kcal | 1479 kcal | 1478 kcal | 1520 kcal | 1464 kcal | 1487 kcal | 1462 kcal |
| 蛋白質 | 61.0 g | 56.5 g | 60.2 g | 57.9 g | 59.0 g | 63.1 g | 61.7 g |
| 食塩量 | 7.6 g | 7.3 g | 7.1 g | 7.0 g | 7.3 g | 7.1 g | 7.3 g |

| 曜日 | ひすい Y様誕生日 | 火 | だいたい お弁当 | 木 | だいたい M様誕生日 | れもん お弁当 | みどり お弁当 |
|-------|--|--|---|---|---|--|--|
| 日 | 4月4日 | 4月5日 | 4月6日 | 4月7日 | しんじゅ R様誕生日 | 4月9日 | 4月10日 |
| 朝食 | ご飯 卵と大根葉の味噌汁 がんもの煮物 小松菜の辛子和え (牛乳)  | ご飯 わかめと里芋の味噌汁 カニ風味炒り玉子 大根の塩麴漬け (牛乳) | ご飯 もやしと南瓜の味噌汁 はんぺんの煮物 白菜の梅和え (牛乳)  | ご飯 絹さやと油揚げの味噌汁 さつま揚げと新じゃが芋の煮物 金時豆 (牛乳) | ご飯 いんげんとしめじのコンソメスープ 野菜とウインナーのクリーム煮 コーンサラダ (牛乳)  | ご飯 オクラと里芋の味噌汁 枝豆しんじょの煮物 カリフラワーの甘酢和え (牛乳) | ご飯 さつま芋と絹さやの味噌汁 炒り豆腐 法蓮草のしらす和え (牛乳) |
| 昼食 |  チキンカレー 彩りチーズサラダ 福神漬け 乳酸菌飲料  | ご飯 玉葱といんげんのコンソメスープ カレイのマスタード焼き カリフラワーのサラダ フルーツ | ご飯 高野豆腐とオクラの味噌汁 若鶏の唐揚げ 卵の花 アスパラの胡麻風味サラダ | ご飯 ワカメと榎のすまし汁 鮭のちゃんちゃん焼き 絹揚げと青梗菜の炒め物 大根のツナサラダ | 桜ちらし寿司 花麩と春菊のすまし汁 筍の煮物 ふきの白和え 花まつりメニュー | ご飯 栄養強化 コーンクリームスープ 鱈のトマトソース ジャーマンポテト 春キャベツサラダ | ご飯 高野豆腐と青梗菜の味噌汁 トンカツ 茄子の煮浸し マカロニサラダ  |
| 間食 | 蒸しパン または オレンジゼリー | キャラメルバウムまたは コーヒーゼリー | 牛乳寒天わらび餅風 | フルーチェ | さつま芋のお汁粉 | フルーツヨーグルト | 黒糖ケーキ または ババロア |
| 夕食 | ご飯 高野豆腐とオクラのすまし汁 鯖の幽庵焼き 茄子の味噌煮 | ご飯 麩と青葱の味噌汁 豚肉と根菜の甘辛煮 青梗菜と竹輪の炒め物 | ご飯 冬瓜とニラのスープ 味噌汁 麻婆豆腐 春雨サラダ | ご飯 茄子と大根葉の味噌汁 豚肉の生姜焼き ひじきの煮物 | ご飯 油揚げとねぎの味噌汁 赤魚の煮付け 小松菜の塩昆布和え | ご飯 わかめと青葱のすまし汁 鶏肉と菜の花の味噌炒め 大根の浅漬け | ご飯 豆腐と大根葉の味噌汁 ホキのカレー醤油焼き 冬瓜のとろみ煮 |
| エネルギー | 1528 kcal | 1461 kcal | 1467 kcal | 1475 kcal | 1473 kcal | 1486 kcal | 1485 kcal |
| 蛋白質 | 57.3 g | 62.0 g | 56.9 g | 62.0 g | 58.5 g | 59.1 g | 59.2 g |
| 食塩量 | 7.6 g | 7.6 g | 7.6 g | 7.3 g | 7.5 g | 7.4 g | 7.7 g |

| 曜日 | 月 | みどり K様誕生日 | あお お弁当 | 木 | むらさき S様誕生日 | 土 | みどり I様誕生日 |
|-----|---|---|---|--|---|---|--|
| 日 | 4月11日 | あい Y様誕生日 | 4月13日 | 4月14日 | 4月15日 | 4月16日 | ひすい お弁当 |
| 朝食 | ご飯 わかめと玉ねぎの 味噌汁 海老団子の甘辛煮 ツナサラダ (牛乳) | ご飯 茄子と大根葉の 味噌汁 高野信田煮 アスパラの梅マヨ和え (牛乳)  | ご飯 麩と法蓮草の 味噌汁 玉子とじ とろろ芋 (牛乳) | ご飯 小松菜と里芋の 味噌汁 がんもの煮物 納豆  (牛乳) | ご飯 春キャベツのスープ ピーマンとウィンナー炒め ポテトサラダ (牛乳) | ご飯 長ネギと茄子の 味噌汁 つみれの煮物 菜の花の辛子和え (牛乳) | ご飯 はんぺんと絹さやの 味噌汁 豆腐の五目煮 大根の酢漬け (牛乳)  |
| 昼食 | 天津飯 えのきスープ ビーフン炒め フルーツ  | ハヤシライス クリームコロッケ コールスロー 乳酸菌飲料  | ご飯 はんぺんと青葱の すまし汁 鯖の味噌煮 白菜と竹輪の炒め物 菜の花のピーナッツ和え | ご飯  榎とオクラの 味噌汁 手作り和風ハンバーグ 南瓜の小豆煮 ブロッコリーの胡麻ドレ和え | ご飯 わかめスープ  八宝菜 蒸し餃子 春雨サラダ | ご飯 榎と大根葉の コンソメスープ はんぺんチーズフライ パンピングラタン風 もやしとささみのサラダ | ご飯  麩と青葱の 味噌汁 鶏肉のわさびマヨ焼き 金平ごぼう もやしのゆかり和え |
| 間食 | 白あん羊羹 | カスタードプリン | やわらかおかきまたは ぶどうゼリー | チョコレートババロア | あずき牛乳寒天  | スイートポテト | フルーツヨーグルト |
| 夕食 | ご飯 麩と青葱の 味噌汁 鶏肉のおろしソース かぶの塩麩和え | ご飯 冬瓜と絹さやの 味噌汁 メバルのレモン蒸し 五目豆 | ご飯 栄養強化 コーンクリームスープ ポークチャップ フレンチサラダ | ご飯 もやしとニラの 味噌汁 鯖の漬け焼き 茄子炒め | ご飯  高野豆腐と春菊の 味噌汁 豆腐の卵あんかけ 蓮根の明太炒り | ご飯 冬瓜とニラの 味噌汁 豚肉と野菜の彩り炒め 青梗菜とコーンのサラダ | ご飯 里芋とわかめの 味噌汁 ホキのバター焼き カニカマサラダ |
| 蛋白質 | 1481 kcal 56.3 g | 1541 kcal 57.4 g | 1487 kcal 64.7 g | 1470 kcal 63.3 g | 1534 kcal 56.4 g | 1494 kcal 59.1 g | 1474 kcal 62.8 g |
| 食塩量 | 6.8 g | 7.0 g | 7.0 g | 7.0 g | 7.4 g | 7.9 g | 7.7 g |

| 曜日 | 月 | しんじゅ N様誕生日 | 水 | 木 | むらさき お弁当 | しんじゅ お弁当 | 日 |
|-------|--|---|--|--|---|---|--|
| 日 | 4月18日 | あい お弁当 | 4月20日 | 4月21日 | 4月22日 | 4月23日 | 4月24日 |
| 朝食 | ご飯 とろろ昆布と油揚げの 味噌汁 甘辛ミートボール キャベツの生姜和え (牛乳) | ご飯 冬瓜と青梗菜の 味噌汁 ニラ玉 金時豆 (牛乳)  | ご飯 はんぺんといんげんの すまし汁 菜の花とソーセージの炒め物 オクラのなめ茸和え (牛乳) | ご飯 さつま芋と長ネギの 味噌汁 彩り団子の煮物 ブロッコリーのカニ風味和え (牛乳) | ご飯 菜の花と人参の コンソメスープ プレーンオムレツ アスパラとツナのサラダ (牛乳) | ご飯 冬瓜とニラの 味噌汁 野菜炒め 南瓜サラダ (牛乳) | ご飯 玉葱と大根葉の 味噌汁 竹輪の煮物 青梗菜と蒲鉾の和え物 (牛乳) |
| 昼食 | ご飯 白菜とコーンの コンソメスープ 白糸鱈の香草焼き 菜の花とベーコンのソテー フルーツ | ご飯 榎とワカメの すまし汁 豚肉のしぐれ煮 茄子田楽 ブロッコリーサラダ | フレイル予防メニュー 大豆ひじきご飯 かきたま汁 鮭のバター醤油焼き 切干大根のごまマヨ和え | ポークカレー たまごサラダ 福神漬け 乳酸菌飲料  | ご飯 大根と大根葉の 味噌汁 蒸し鶏のごま醤油がけ 蓮根の甘辛炒め 冷奴 | ご飯 法蓮草と油揚げの すまし汁 ホキの津軽漬け ゴボウの煮物 いんげんのピーナッツ和え | あんかけ焼きそば 春巻き ブロッコリーの中華サラダ  |
| 間食 | クリームパンまたは ピーチゼリー | 黒糖寒天 | たこ焼き または プリン | 苺ババロア | はちみつリンゴケーキ または青リンゴゼリー | ココア蒸しパンまたは コーヒゼリー | フルーツヨーグルト |
| 夕食 | ご飯 豆腐とオクラの 味噌汁 肉じゃが アスパラの塩昆布和え | ご飯 麩と青葱の 味噌汁 鰯の磯焼き 切干昆布の煮物 | ご飯 栄養強化 コーンクリームスープ チキンのトマト煮 法蓮草サラダ | ご飯 高野豆腐と春菊の すまし汁 赤魚の西京焼き ひじきの煮物 | ご飯 椎茸と絹さやの 味噌汁 海老カツ ふきの煮物 | ご飯 わかめスープ 家常豆腐 カリフラワーと桜エビのサラダ | ご飯 茄子と春菊の 味噌汁 鶏肉の照り焼き ジャーマンポテト |
| エネルギー | 1521 kcal | 1523 kcal | 1473 kcal | 1492 kcal | 1487 kcal | 1484 kcal | 1472 kcal |
| 蛋白質 | 15.8 g | 64.0 g | 61.4 g | 56.4 g | 56.6 g | 58.7 g | 57.4 g |
| 食塩量 | 6.9 g | 7.5 g | 7.6 g | 7.6 g | 7.7 g | 7.0 g | 7.6 g |

| 曜日 | もも お弁当 | だいたい N様誕生日 | あい K様誕生日 | 木 | 金 | 土 |
|-------|--|--|--|--|---|--|
| 日 | 4月25日 | ひすい お弁当 | 4月27日 | 4月28日 | 4月29日 | 4月30日 |
| 朝食 | ご飯 カブとニラの 味噌汁 しらすと玉子の炒め物 とろろ芋 (牛乳) | ご飯 じゃが芋と青葱の 味噌汁 肉団子の煮物 小松菜とコーンのサラダ (牛乳) | ご飯 茄子と油揚げの 味噌汁 炒り豆腐 法蓮の辛子和え (牛乳) | ご飯 法蓮草とピーマンの コンソメスープ キャベツのベーコン炒め マカロニサラダ (牛乳) | ご飯 とろろ昆布と長ネギの 味噌汁 つみれの煮物 金時豆 (牛乳) | ご飯 里芋とわかめの 味噌汁 さつま揚げの炒り煮 白菜の磯香和え (牛乳) |
| 昼食 | ご飯 はんぺんと絹さやの すまし汁 豆腐ハンバーグ 茄子の味噌炒め 法蓮草ときのこの和え物 | ご飯 油揚げとわかめの 味噌汁 メバルの香味焼き 金平ごぼう 大根の梅和え | ロールパン 栄養強化 コーンクリームスープ 鶏肉のバーベキュー焼き コンソメ煮 アスパラサラダ | ご飯 麩と青葱の 味噌汁 鯖の山椒焼き 茶碗蒸し 三色和え | ゆかりご飯 はんぺんと絹さやの すまし汁 天ぷらの盛合せ 菜の花のゆず味噌和え フルーツ | ご飯 法蓮草としめじの コンソメスープ チーズオムレツ デミソースがけ マカロニサラダ 春キャベツとコーンのサラダ |
| 間食 | あずき饅頭 または 水ようかん | 杏仁豆腐 | 抹茶ゼリー おたんじょうび おめでとう! | さつま芋ケーキ または パオア | きな粉プリン | フルーツヨーグルト |
| 夕食 | ご飯 大根葉と南瓜の 味噌汁 鯖の塩麴焼き 冬瓜のそぼろ炒め | ご飯 白菜スープ 豚肉と筍のオイスター炒め えび焼売 | ご飯 はんぺんと大根葉の 味噌汁 カニと青菜の玉子とじ ゴボウサラダ | ご飯 大根とオクラの 味噌汁 肉豆腐 じゃが芋のカレー炒め | ご飯 いんげんともやしの 味噌汁 鶏肉のタルタル焼き カリフラワーの甘酢漬け | ご飯 冬瓜と葱の すまし汁 アジメンチ 春雨サラダ |
| エネルギー | 1470 kcal | 1472 kcal | 1495 kcal | 1533 kcal | 1511 kcal | 1494 kcal |
| 蛋白質 | 62.9 g | 60.7 g | 64.6 g | 62.3 g | 55.2 g | 57.1 g |
| 食塩量 | 7.4 g | 7.1 g | 7.7 g | 7.0 g | 6.8 g | 7.7 g |

花が咲く時期になりましたが
まだ朝晩は冷え込みます
皆様、どうかご自愛下さい

