



日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ 3時おやつ	栄養価			日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ 3時おやつ	栄養価		
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		調味料	エネルギー	たんぱく質			脂質	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの		体の調子を整えるもの	調味料	エネルギー
01 (月)	サラダ寿司 みそ汁(はくさい・厚揚げ) きんぴらごぼう バナナ	米、砂糖、こま、ごま油	牛乳、さけ、生揚げ、豚ひき肉、米みそ	ぶどう濃縮果汁、バナナ、ごぼう、はくさい、にんじん、ごぼう、コーン、きゅうり、切り干しだいこん、えのきたけ、レモン果汁、かんてん	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、食塩	牛乳 ぶどうゼリー ラムネ 牛乳	エネルギー 592 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 14.6 g 塩分 1.5 g	18 (木)	焼きそば チンゲン菜のスープ 鶏肉の香り揚げ	焼きそば、米、油、片栗粉、砂糖、こま	牛乳、鶏もも肉、豚肉、いわし、米みそ、卵	キャベツ、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、にら、しょうが、あおのり	ウスターソース、しょうゆ、みりん、中華だし、食塩	牛乳 みそ焼きおにぎりに 小魚 ほうじ茶	エネルギー 554 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 22.9 g 塩分 2.6 g		
02 (火)	御飯 五目みそ汁 さわらのごま焼き ブロッコリーのおかか和え	米、さつまいも、こま	牛乳、さわら、米みそ、油揚げ、かつお節	ブロッコリー、だいこん、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、塩こんぶ、焼きのり	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ	牛乳 おにぎり(塩こんぶ) ほうじ茶	エネルギー 508 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 11.6 g 塩分 1.3 g	19 (金)	御飯 ぶりかけ・じゃこ(ねぎ) 鶏だんご鍋 大根と厚揚げの煮物	米、さといも、米粉、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、生揚げ、豆腐、卵、しらす干し、かつお節	キャベツ、だいこん、ねぎ、えのきたけ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、いんげん、こんぶ、しょうが	かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、食塩	牛乳 蒸しパン 牛乳	エネルギー 583 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 18.9 g 塩分 1.5 g		
03 (水)	御飯 豚汁 豆腐のコーンみそ焼き いんげんとさき身のマヨネーズあえ	米、食パン、板こんにやく、砂糖、マヨネーズ、こま、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚肉、卵、鶏ささぎ、米みそ、バター	いんげん、だいこん、にんじん、クリームコーン缶、ねぎ、しめじ、ごぼう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	牛乳 ブレントドースト 牛乳	エネルギー 572 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 22.3 g 塩分 1.7 g	20 (土)	ひじきごはん みそ汁(豆腐・ほうれんそう) メンチカツ もやしとにんじんの和え物	米、小麦粉、油、砂糖、パン粉、でん粉	牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉、豚肉、鶏むね肉、米みそ、油揚げ	もやし、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、ごまつな、ひじき	かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、食塩、みりん	牛乳 ホームバイ ラムネ 牛乳	エネルギー 621 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 21.2 g 塩分 2.1 g		
04 (木)	御飯 みそ汁(ごまつな・ねぎ) あじのから揚げ ひじきとさつま芋の炒り煮	米、さつまいも、油、片栗粉、ごま油、砂糖	牛乳、あじ、ハム、米みそ、油揚げ	にんじん、だいこん、ごまつな、ねぎ、ピーマン、しいたけ、ひじき、さやえんどう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	牛乳 チャーハン ほうじ茶	エネルギー 543 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 14.1 g 塩分 1.8 g	22 (月)	御飯 みそ汁(もやし・油揚げ) 豚肉のしょうが焼き ポテトサラダ	米、じゃがいも、マヨネーズ、油	牛乳、豚肉、ハム、米みそ、油揚げ	たまねぎ、きゅうり、スナップえんどう、にんじん、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 プリン 牛乳	エネルギー 592 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 25.9 g 塩分 2.5 g		
05 (金)	御飯 けんちん汁 厚揚げと豚肉のみそ煮 なばなのごま和え	米、さつまいも、砂糖、はるさめ、ごま、ごま油	牛乳、生揚げ、木綿豆腐、豚肉、米みそ、油揚げ、無塩バター	たまねぎ、だいこん、なばな、キャベツ、にんじん、ねぎ、ごぼう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 スイートポテト 牛乳	エネルギー 628 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 24.6 g 塩分 1.6 g	23 (火)	ひじきごはん みそ汁(はくさい・厚揚げ) かれいの照り焼き もやしと人参のナムル	米、米粉、油、砂糖、ごま油、こま	牛乳、かれい、豆腐、生揚げ、鶏ひき肉、木綿豆腐、米みそ	にんじん、もやし、はくさい、ほうれんそう、ピーマン、しいたけ、えのきたけ、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒	牛乳 豆腐トナー 牛乳	エネルギー 543 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 19.6 g 塩分 1.9 g		
06 (土)	しょうゆラーメン カレイのあおりの揚げ ぶどうゼリー	中華めん、油、片栗粉、砂糖	牛乳、かれい、豚肉	ぶどう濃縮果汁、キャベツ、にんじん、コーン、もやし、たまねぎ、かんてん、にんにく、あおのり	しょうゆ、中華だしの素、酒	牛乳 せんべい ラムネ 牛乳	エネルギー 403 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 12.9 g 塩分 1.6 g	24 (水)	コッペパン コンソープ 煮込みハンバーグ アスパラガスと人参のサラダ	コッペパン、小麦粉、片栗粉、パン粉、ごま油、砂糖	牛乳、豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、豚肉、卵、かつお節	アスパラガス、クリームコーン缶、キャベツ、たまねぎ、にんじん、とうもろこし、ねぎ、コーン缶、あおのり	ケチャップ、ウスターソース、中濃ソース、食塩、コンソメ、こしょう	牛乳 お好み焼き 牛乳	エネルギー 613 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 28.2 g 塩分 2.5 g		
08 (月)	食パン 豆腐スープ 豆腐のナゲット ブロッコリーとひじきのサラダ	さつまいも、食パン、片栗粉、砂糖、油	牛乳、豆腐、鶏ひき肉、木綿豆腐	ブロッコリー、たまねぎ、クリームコーン缶、にんじん、ねぎ、れんこん、ピーマン、ひじき、かんてん、にんにく、しょうが	食塩、コンソメ、しょうゆ、こしょう	牛乳 いもかんてん 牛乳	エネルギー 609 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 22.3 g 塩分 1.9 g	25 (木)	御飯 はるさめスープ マーボー豆腐 きゅうりの酢の物(みかん)	米、はるさめ、砂糖、油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ	みかん缶、きゅうり、ねぎ、にんじん、チンゲンサイ、キャベツ、たまねぎ、たけのこ、しいたけ、コーン、えのきたけ、わかめ、しょうが	しょうゆ、酢、コンソメ、食塩	牛乳 ブルーチェ ラムネ	エネルギー 513 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 14.1 g 塩分 1.8 g		
09 (火)	御飯 みそ汁(さつま芋・ごまつな) 赤魚の煮つけ 卵の花	米、スパゲティ、さつまいも、油、砂糖	牛乳、あかうお、鶏ひき肉、おから、ウインナー、米みそ	にんじん、たまねぎ、スナップえんどう、ごまつな、ねぎ、ピーマン、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ケチャップ、酒	牛乳 アボリタン 牛乳	エネルギー 586 kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 16.9 g 塩分 1.6 g	26 (金)	御飯 みそ汁(豆腐・だいこん) さわらの西京焼き 春野菜のサラダ	米、コーンフレーク、油、こま、砂糖	牛乳、さわら、木綿豆腐、米みそ、バター	キャベツ、だいこん、スナップえんどう、干しぶどう、ごまつな、アスパラガス、カリフラワー	かつお・昆布だし汁、みりん、酒、しょうゆ	牛乳 オードミールスナック 牛乳	エネルギー 561 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 20.0 g 塩分 1.6 g		
10 (水)	御飯 わかめスープ ポークビーンズ 切干大根のサラダ	米、じゃがいも、砂糖、油、小麦粉	牛乳、豚肉、大豆、ツナ缶	たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶、きゅうり、キャベツ、ねぎ、切り干しだいこん、わかめ、にんにく	ケチャップ、酢、コンソメ、中華だしの素、食塩、パセリ粉	牛乳 お野菜ポッキー 牛乳	エネルギー 582 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 21.2 g 塩分 1.5 g	27 (土)	和風ピラフ みそ汁(にんじん・豆腐) ほうれん草の磯あえ ヨーグルト(バナナ)	米	牛乳、ヨーグルト、ベーコン、木綿豆腐、米みそ、バター	バナナ、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、コーン缶、焼きのり、わかめ	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、コンソメ	牛乳 せんべい ラムネ 牛乳	エネルギー 424 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 13.1 g 塩分 2.0 g		
11 (木)	きつねそうめん 豚肉と野菜のごま炒め バナナ	そうめん、米、こま、油、砂糖	牛乳、豚肉、チーズ、いわし、かつお節、油揚げ	バナナ、たまねぎ、ほうれんそう、キャベツ、ごまつな、アスパラガス、にんじん、えのきたけ、ねぎ、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	牛乳 チーズおかにぎりに ほうじ茶 おやつ小魚	エネルギー 565 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 16.8 g 塩分 2.5 g	29 (月)	<h1>昭和の日</h1>								
12 (金)	御飯 みそ汁(はくさい・厚揚げ) たらちのケチャップあんかけ 春雨ともやしの炒め物	米、はるさめ、小麦粉、油、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、たらち、生揚げ、米みそ	はくさい、たまねぎ、にんじん、ゆめめい、もやし、コーン缶、しめじ、ピーマン、しょうが、にんにく	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、酢、酒、コンソメ、食塩	牛乳 りんごケーキ 牛乳	エネルギー 659 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 21.6 g 塩分 1.9 g	30 (火)	三色そばろ丼 みそ汁(じゃがいも・たまねぎ) 小松菜の納豆あえ	じゃがいも、米、油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、挽きわり納豆、凍り豆腐、米みそ、かつお節	もやし、にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、ごまつな、わかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 ジューストリング 牛乳	エネルギー 528 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 20.4 g 塩分 1.8 g		
13 (土)	てりやき野菜丼 みそ汁(小松菜・さといも) きゅうりの中華風サラダ	米、さといも、はるさめ、砂糖、油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、ハム、米みそ	もやし、にんじん、きゅうり、たまねぎ、キャベツ、ごまつな、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酢、酒	牛乳 ビスコ ミニゼリー 牛乳	エネルギー 504 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 17.6 g 塩分 1.8 g	<p>☆4月16日は誕生会メニューです。 カレーのバイキングを行います。 (チキンカレー、キーマカレー、豚肉カレー)</p> <p>☆食材の都合により、献立に変更が生じる場合があります。 変更の際は玄関のお知らせをご覧ください。</p> <p>☆旬の食材 さより めばち たけのこ アスパラ あまなつ</p> <p>☆お花見 平安時代、貴族の遊びとして始まったと言われるお花見。 暖かい日は外に出て桜を楽しむのもいいですね!</p>									
15 (月)	たけのご御飯 すまし汁(だいこん・わかめ) 鶏肉の照り焼き 菜花のしらす和え	米、小麦粉、さといも、砂糖、片栗粉、油	牛乳、鶏もも肉、しらす干し、油揚げ	ブロッコリー、なばな、だいこん、キャベツ、たけのこ、バナナ、にんじん、わかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	牛乳 ホットケーキ(バナナ) 牛乳	エネルギー 611 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 20.6 g 塩分 2.0 g										
16 (火)	バイキングカレー ナン キャベツのバインサラダ いちご	ナン、じゃがいも、米粉、油、マヨネーズ	牛乳、豚肉、豚ひき肉、鶏もも肉	たまねぎ、いちご、キャベツ、にんじん、バイン缶、きゅうり、りんご、にんにく、しょうが	ケチャップ、コンソメ、酢、食塩、カレー粉	牛乳 ジャムバイ 牛乳	エネルギー 612 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 28.4 g 塩分 2.0 g										
17 (水)	わかめおにぎり メンチカツ いももち バナナ スティック野菜	じゃがいも、米、小麦粉、白玉粉、油、片栗粉、砂糖、パン粉、でん粉	牛乳、木綿豆腐、豚肉、鶏むね肉	バナナ、キャベツ、にんじん、だいこん、スナップえんどう、ブロッコリー、あおのり	しょうゆ、食塩	牛乳 みたらし白玉 牛乳	エネルギー 659 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 16.5 g 塩分 1.3 g										

