

シヨウ(A)

朝	令和08年03月29日(日)	令和08年03月30日(月)	令和08年03月31日(火)	令和08年04月01日(水)	令和08年04月02日(木)	令和08年04月03日(金)	令和08年04月04日(土)
御飯	野菜入りスクランブルエッグ &野菜炒め	御飯 とりつくね &カリフラワーおほか	御飯 あじのみりん焼き &かぼちやの煮物	御飯 豆腐ハンバーグ &ほうれん草の煮浸し	御飯 鶏の塩麹焼き &ほうれん草の煮浸し	食パン ジャム(りんご)	御飯 ホッパのみりん焼き &白菜の煮浸し
牛乳	味噌汁(ほうれん草・長葱)	牛乳	味噌汁(チンゲン菜・長葱)	牛乳	味噌汁(じゃが芋・葉大根)	牛乳	味噌汁(小松菜・長葱)
昼	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
松風焼き	ベーコンのキッシュ	照焼きチキン 桜タルソースがけ	さわらの山椒焼き	かーうどん	さばの塩焼き	コロッケ定食	コロッケの青じそ和え
付)甘酢生姜	付)いんげん	付)キャベツ	付)オクラ	ひじきの白和え	付)大根おろし	付)キャベツ	
オクラの和え物	さつま芋のゴロゴロサラダ	ツナじゃが	冬瓜の煮物	フルーツ缶(リンゴ)	しぎ茄子	フルーツ缶(マンゴー)	ヨーグルト
イチゴムース	フルーツ缶(パイ)	フルーツ缶(バナナ)	フルーツ缶(みかん)	フルーツ缶(マンゴー)	フルーツ缶(マンゴー)	清汁	塩豚汁
のっぺい汁	クラムチャウダー	つみれ汁	さつま汁	おやつ(マドレーヌ)	おやつ(味噌まんじゅう)	おやつ(ケーキドーナツ)	
おやつ(そば饅頭)	おやつ(りんごゼリー)	おやつ(バナナロール)	おやつ(バナナロール)	御飯	御飯	御飯	御飯
夕	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
ハルのあさおろし煮	赤魚の煮付け	青椒肉絲	親子煮	銀ひらすの醤油麹焼き	鶏肉の梅しそ焼き	鶏肉の炙り味噌焼き	&切干大根煮
青梗菜の和え物	&白菜の煮浸し	菜の花の和え物	いんげんの白ごま和え	&ひじきの煮物	&カリフラワーおほか	納豆	
豚汁	納豆	味噌汁(玉葱)	味噌汁(小松菜)	タコサラダ	青菜の和え物	味噌汁(玉ねぎ)	
豚汁(小松菜)	味噌汁(小松菜)	味噌汁(小松菜)	味噌汁(小松菜)	豚汁	味噌汁(かぶ)		
エネルギー	1550 kcal	1647 kcal	1580 kcal	1608 kcal	1625 kcal	1594 kcal	1685 kcal
蛋白質	64.8 g	59.7 g	59.8 g	62.2 g	58.3 g	67.3 g	59.5 g
脂質	44.4 g	54.1 g	47.2 g	51.0 g	59.0 g	47.4 g	53.2 g
食塩相当	6.5 g	6.5 g	6.6 g	6.9 g	7.9 g	7.8 g	6.1 g
		食塩相当	食塩相当	食塩相当	食塩相当	食塩相当	食塩相当

シヨウ(A)

朝	令和08年04月05日(日)	令和08年04月06日(月)	令和08年04月07日(火)	令和08年04月08日(水)	令和08年04月09日(木)	令和08年04月10日(金)	令和08年04月11日(土)
御飯	さわらの西京焼き & 菜の花の煮浸し 味噌汁(白菜・葉大根) 牛乳	御飯 とりつくね & ブロccoliソース 味噌汁(かぶ・葱) 牛乳	御飯 あじのみりん焼き & カリフラワーおほか 味噌汁(玉葱・葉大根) 牛乳	御飯 豆腐ハンバーグ & いんげんの炒め物 味噌汁(チンゲン菜・長葱) 牛乳	御飯 鶏肉の焦がし醤油 & 白菜の煮浸し 味噌汁(わかめ・長葱) 牛乳	食パン ジャム(ピーナツ) オムレツ〜トマト煮込み コンスープ 牛乳	御飯 だし巻きたまご & ほうれん草の煮浸し 味噌汁(玉葱・葉大根) 牛乳
昼	御飯 ミートローフ 付カリフラワー ナポリタン フルーツ缶(黄桃) コンソメスープ	御飯 回鍋肉 かに焼売 ヨーグルト 酸辣湯スープ	御飯 豆腐ステーキのおろしかけ ほうれん草のくるみ和え りんごムース 塩ちやんこスープ	ちらし寿司(海老・サーモン・ねぎ) かにの重ね蒸し 茶碗蒸し 菜の花のからし和え 梅ハバロア お吸物(花葱・葱)	御飯 ペーコンのキッシュ クリーム〜トマトソース コロッケ クレープゼリー ハンフキンスープ	御飯 たらのみぞれあん マカロニサラダ フルーツ(バナナ) 塩豚汁	御飯 厚揚げの海鮮炒め 春雨サラダ ビタミンゼリー ごま油香るワカメスープ
昼間	おやつ(バナナスベシヤル)	おやつ(抹茶ゼリー)	おやつ(和のパンケーキ)	おやつ(提供無し)	おやつ(炭酸饅頭)	誕生日ケーキ(レアストロベリー)	おやつ(あんぱん)
夕	御飯 ぶりの照焼き & きんぴらごぼう 大根なます 味噌汁(ほうれん草)	御飯 さばの塩麹焼き & 青梗菜の煮浸し 卵豆腐 味噌汁(ミックス)	御飯 八宝菜 なすの梅肉和え こくうま鶏スープ	御飯 牛焼肉 & 野菜ソテー ブロッコリーのごま和え 味噌汁(じゃが芋)	御飯 赤魚の味噌煮 & 里芋の煮物 ホウの和え物 味噌汁(じゃが芋)	御飯 麻婆茄子 いんげんの白ごま和え 味噌汁(ミックス)	御飯 ホッケのみりん焼き & ひじきの煮物 納豆 味噌汁(小松菜)
	エネルギー 1572 kcal	エネルギー 1640 kcal	エネルギー 1534 kcal	エネルギー 1549 kcal	エネルギー 1578 kcal	エネルギー 1648 kcal	エネルギー 1605 kcal
	蛋白質 58.8 g	蛋白質 61.9 g	蛋白質 57.6 g	蛋白質 62.4 g	蛋白質 57.6 g	蛋白質 64.3 g	蛋白質 65.7 g
	脂質 42.6 g	脂質 58.4 g	脂質 49.4 g	脂質 37.5 g	脂質 40.7 g	脂質 49.9 g	脂質 45.0 g
	食塩相当 5.3 g	食塩相当 6.4 g	食塩相当 7.0 g	食塩相当 7.3 g	食塩相当 6.8 g	食塩相当 7.6 g	食塩相当 6.7 g

シヨウ(A)

朝	令和08年04月12日(日)	令和08年04月13日(月)	令和08年04月14日(火)	令和08年04月15日(水)	令和08年04月16日(木)	令和08年04月17日(金)	令和08年04月18日(土)
	御飯 鶏肉の梅しそ焼き & 菜の花のお浸し 味噌汁(じゃが芋・長葱) 牛乳	御飯 とりつくね & 白菜の煮浸し 味噌汁(かぶ・葉大根) 牛乳	御飯 銀ひらすの醤油焼焼き & 野菜炒め 味噌汁(里芋・小松菜) 牛乳	御飯 赤魚のみりん焼き & カリフラワーおおか 味噌汁(大根・葉大根) 牛乳	御飯 だし巻きたまご & フロコリーの炒め物 味噌汁(わかめ・長葱) 牛乳	食パン ジャム(ブルーベリー) 野菜入りスクランブルエッグ〜トマト ソース〜 牛乳	御飯 照焼きチキン & ジャーマンポテト★ 味噌汁(白菜・葉大根) 牛乳
昼	御飯 牛皿 さつまいものレモン煮 ぶどうムース フルーツスープ	御飯 さわらの梅照焼き 付)大根おろし 鶏もつ煮 フルーツ缶(パイ) 塩ちゃんこスープ	御飯 豚漬け 付)ソテー オクラの和え物 フルーツ缶(マンゴー) 野菜を食べる卵スープ	ビーフカレー キャベツサラダ ショア(プレーン)	御飯 肉豆腐 菜の花とホタテの酢味噌和え フルーツ(バナナ) 具沢山汁	御飯 ハンバーグ 付)いんげん 胡瓜とわかめの和え物 ヨーグルト けんちん汁	御飯 たらのムニエル かぶのサラダ フリソ風ムース クリームスープ
昼間	おやつ(和のパンケーキ抹茶)	おやつ(スライスロールモカ)	おやつ(バナナババロア)	黒糖饅頭	おやつ(マドレーヌ)	おやつ(コーヒゼリー)	おやつ(チョコパン)
夕	御飯 めばるの煮付け & 大根と人参の煮物 ツナとフロコリーのサラダ 味噌汁(チンゲン菜)	御飯 青椒肉絲 卵豆腐 味噌汁(ほうれん草)	御飯 さばの味噌煮 & 里芋の煮物 納豆 味噌汁(玉ねぎ)	御飯 鶏肉のクリーム煮 青梗菜の和え物 グレープゼリー	御飯 めばるの中華蒸し & 大根と人参の煮物 ごま豆腐 味噌汁(ミックス)	御飯 さわらの西京焼き & かぼちゃの煮物 納豆 味噌汁(小松菜)	御飯 豚の角煮 & 青梗菜の煮浸し カリフラワーの梅肉和え こくま鶏スープ
	エネルギー 1579 kcal 蛋白質 56.4 g 脂質 46.7 g 食塩相当 7.0 g	エネルギー 1550 kcal 蛋白質 68.9 g 脂質 44.9 g 食塩相当 7.6 g	エネルギー 1582 kcal 蛋白質 59.3 g 脂質 51.4 g 食塩相当 5.9 g	エネルギー 1588 kcal 蛋白質 54.3 g 脂質 46.6 g 食塩相当 5.9 g	エネルギー 1598 kcal 蛋白質 69.1 g 脂質 49.4 g 食塩相当 6.7 g	エネルギー 1683 kcal 蛋白質 67.9 g 脂質 50.3 g 食塩相当 6.9 g	エネルギー 1593 kcal 蛋白質 61.2 g 脂質 46.5 g 食塩相当 6.6 g

シヨウ(A)

	令和08年04月19日(日)	令和08年04月20日(月)	令和08年04月21日(火)	令和08年04月22日(水)	令和08年04月23日(木)	令和08年04月24日(金)	令和08年04月25日(土)
朝	御飯 豆腐ハンバーグ & しいげんゾー 味噌汁(チンゲン菜・長葱) 牛乳	御飯 だし巻きたまご & カリフラワーおかか 味噌汁(小松菜・玉葱) 牛乳	御飯 ホッケのみりん焼き & ほうれん草の煮浸し 豚汁 牛乳	御飯 とりつくね & 野菜炒め 味噌汁(大根・葉大根) 牛乳	御飯 鶏肉の焦がし醤油 & 白菜の煮浸し 味噌汁(里芋・小松菜) 牛乳	食パン ジャム(あんず) ひき肉と玉葱のオムレツ〜ブロッコリー コーンスープ 牛乳	御飯 ヌケの照焼き & 菜の花の煮浸し 味噌汁(かぶ・葉大根) 牛乳
昼	豚丼〜温玉のせ〜 さつま芋サラダ フルーツ缶(白桃) 野菜たっぷりスープ	御飯 黄金かれいの煮つけ 付)オクラ じゃが芋の金平 ヨーグルト 塩豚汁	御飯 かに玉 グリーンサラダ 杏仁ムース ごま油香るワカメスープ	御飯 海老と厚揚げの旨煮 しぎ茄子 フルーツ缶(パイナップル) 塩ちゃんこスープ	御飯 瓦そば風 肉焼売 抹茶ムース	御飯 豚肉の旨塩炒め がんともの煮物 フルーツ(バナナ) すまし汁(花魁・貝割)	御飯 和風ハンバーグステーキ 付)ブロッコリー ビーンズサラダ キウイゼリー パンプキンスープ
昼間	おやつ(青りんごゼリー)	さつまいもの蒸しパン	おやつ(ドーナツケーキスタート)	おやつ提供無し	おやつ(マスカットゼリー)	おやつ(レモンケーキ)	おやつ(人形焼き)
夕	御飯 銀ひらすの煮付け & 里芋の煮物 菜の花の和え物 味噌汁(白菜)	御飯 ビーマンの肉詰め & 青梗菜の煮浸し ブロッコリーのサラダ 味噌汁(かぶ)	御飯 鶏肉の炙り味噌焼き & きんぴらごぼう 納豆 味噌汁(玉ねぎ)	御飯 たらのムニエル & 臭だくさんのトマト煮 ほうれん草の和え物 味噌汁(じゃが芋)	御飯 赤魚のみりん焼き & かぼちゃの煮物 卵豆腐 豚汁	御飯 めばるの中華蒸し & 大根と人参の煮物 カリフラワーの梅肉和え こくろま鶏スープ	御飯 豚肉の生姜焼き & 野菜炒め ごま豆腐 味噌汁(チンゲン菜)
	エネルギー 1618 kcal 蛋白質 59.7 g 脂質 48.2 g 食塩相当 6.3 g	エネルギー 1542 kcal 蛋白質 65.2 g 脂質 39.5 g 食塩相当 7.1 g	エネルギー 1626 kcal 蛋白質 61.1 g 脂質 49.1 g 食塩相当 6.8 g	エネルギー 1528 kcal 蛋白質 60.4 g 脂質 41.3 g 食塩相当 6.7 g	エネルギー 1548 kcal 蛋白質 59.2 g 脂質 47.8 g 食塩相当 6.7 g	エネルギー 1606 kcal 蛋白質 69.5 g 脂質 52.0 g 食塩相当 7.9 g	エネルギー 1630 kcal 蛋白質 56.3 g 脂質 42.8 g 食塩相当 6.7 g

シヨウ(A)

	令和08年04月26日(日)	令和08年04月27日(月)	令和08年04月28日(火)	令和08年04月29日(水)	令和08年04月30日(木)	令和08年05月01日(金)	令和08年05月02日(土)
朝	御飯 赤魚の味噌煮 &青梗菜の煮浸し 豚汁 牛乳	御飯 銀ひらすの醤油焼 &かぼちの煮物 味噌汁(チンゲン菜・長葱) 牛乳	御飯 オムレツ &アロココリの炒め物 味噌汁(じゃが芋・葱) 牛乳	御飯 赤魚の煮付け &大根と人参の煮物 味噌汁(玉葱・葉大根) 牛乳	御飯 だし巻きたまご &いんげんソテー 豚汁 牛乳	食パン ジャム(いちご) 豆腐ハンバーグ～トマト煮込み ポタージュ 牛乳	御飯 照焼きチキン &白菜の煮浸し 味噌汁(玉葱・大根の葉) 牛乳
昼	御飯 えびフリカツとコロケ 付)キャベツ マカロニサラダ フルーツ缶(みかん) 野菜たっぷりスープ	御飯 スパニッシュオムレツ 付)ほうれん草 真砂炒め フルーツ缶(黄桃) クリームスープ	御飯 白身魚のごま味噌焼き 付)そら豆 茄子のおろしホン酢 仔ゴムース 塩豚汁	御飯 ハラ焼き りんごとさつま芋のサラダ フルーツ缶(カゲル) けんちん汁	御飯 たらのシリアヒンジース ヲタウユ ヨーグルト 野菜を食べるスープ	キーマカレー 玉ねぎのマリネ フルーツ缶(りんご) 乳酸菌飲料	御飯 さばのみそ煮 付)オクラ 菜の花の和え物 仔ゴムース さつま汁
昼間	おやつ(バナナロール)	おやつ(和のパンケーキ)	おやつ(クリームパン)	おやつ提供無し	蒸しパンケーキ(いちご)	季節の和菓子	おやつ(炭酸饅頭)
夕	御飯 炭火焼きチキン～香味ソース &ひじきの煮物 納豆 味噌汁(白菜)	御飯 ぶり大根 とろろ 味噌汁(小松菜)	御飯 鶏肉のねぎ塩炒め ほうれん草の和え物 味噌汁(かぶ)	御飯 さばの塩焼き &カリフラワーおかか 納豆 味噌汁(チンゲン菜)	御飯 鶏のさっぱり煮 オクラの和え物 味噌汁(ほうれん草)	御飯 銀ひらすの煮付け &かぼちの煮物 根菜の甘酢和え 味噌汁(チンゲン菜)	御飯 豚肉の卵炒め なすの梅肉和え こくうま鶏スープ
	エネルギー 1565 kcal 蛋白質 54.2 g 脂質 47.1 g 食塩相当 5.5 g	エネルギー 1588 kcal 蛋白質 59.5 g 脂質 42.7 g 食塩相当 6.4 g	エネルギー 1542 kcal 蛋白質 63.5 g 脂質 44.2 g 食塩相当 6.3 g	エネルギー 1654 kcal 蛋白質 58.4 g 脂質 54.0 g 食塩相当 5.9 g	エネルギー 1590 kcal 蛋白質 61.7 g 脂質 48.5 g 食塩相当 7.5 g	エネルギー 1680 kcal 蛋白質 63.3 g 脂質 38.0 g 食塩相当 7.0 g	エネルギー 1555 kcal 蛋白質 63.9 g 脂質 53.2 g 食塩相当 6.5 g