

常食 献立だより 2025年4月 ①



曜日	月	火	水	木	金	土	日					
日付	1	2	3	4	5	6	7					
朝	ごはん 白身魚揚げの煮物 白菜と絹揚げの麺ナムル和え 味噌汁(しろな・玉ねぎ)	ごはん 信田煮 カリフラワーカレー炒め のり塩ポテトサラダ 味噌汁	あんぱん ウインナー、ほうれん草のソテー 茄子と蓮根のトマト煮 ポテトサラダ 牛乳	ごはん いわしつみれ団子煮 茄子炒り 菜の花の菜種和え 味噌汁	バターロール プレーンオムレツ 大豆と茄子のトマト煮 マカロニサラダ 牛乳	ごはん 鶏団子の照り煮 切り干し大根の煮物 タラモサラダ 味噌汁	エネ:369kcal 蛋白:11.1g 脂質:6.3g 食塩:1.52g	エネ:352kcal 蛋白:10.4g 脂質:5.8g 食塩:2.16g	エネ:476kcal 蛋白:15.0g 脂質:18.9g 食塩:1.65g	エネ:362kcal 蛋白:13.5g 脂質:4.9g 食塩:2.60g	エネ:423kcal 蛋白:14.1g 脂質:21.9g 食塩:1.85g	エネ:381kcal 蛋白:12.4g 脂質:5.7g 食塩:2.60g
	ごはん 鶏肉のマリネソース焼き 一口がんもの煮物 キャベツのアイランドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・しめじ)	ごはん さわらの梅味噌ダレがけ 大豆と小えびの煮物 菜の花の和え物 すまし汁(白菜・かまぼこ)	ごはん 鶏のやわらか煮 大根と豚肉の金平 味噌汁(ごぼう・人参) 白味噌仕立て フルーツ(みかん缶)	ごはん 白身魚の煮付け しろなと鶏肉の炒め物 かぼちゃのサラダ 味噌汁(えのき・わかめ) いりこ風味	ごはん 白身魚の竜田揚げ(甘酢あん) 白菜と鶏肉の煮物 カリフラワーとアスパラのパンパントレサラダ 味噌かきたま汁	エネ:502kcal 蛋白:19.5g 脂質:18.8g 食塩:1.66g	エネ:454kcal 蛋白:24.8g 脂質:9.5g 食塩:2.24g	エネ:534kcal 蛋白:20.7g 脂質:17.3g 食塩:1.90g	エネ:477kcal 蛋白:23.8g 脂質:13.2g 食塩:2.20g	エネ:527kcal 蛋白:20.9g 脂質:14.5g 食塩:2.21g	エネ:531kcal 蛋白:17.2g 脂質:18.8g 食塩:1.86g	
昼	手作り紅茶パウンドケーキ ソフト:紅茶ケーキ ミキサー:梅ゼリー	はちみつレモンゼリー、牛乳 ソフト:ミキサー:はちみつレモンゼリー	手作り酒まんじゅう ソフト:ミキサー:ピーチゼリー	いちごミルクプリン(ホイップクリーム添え) ソフト:ミキサー:いちごミルクプリン	ヨーグルト ソフト:ミキサー:ヨーグルト	フルーチェ(ミックスオレンジ) ソフト:ミキサー:フルーチェ(みかん)	エネ:161kcal 蛋白:2.1g 脂質:11.2g 食塩:0.35g	エネ:133kcal 蛋白:5.0g 脂質:5.7g 食塩:0.17g	エネ:122kcal 蛋白:1.1g 脂質:0.3g 食塩:0.06g	エネ:84kcal 蛋白:2.2g 脂質:3.2g 食塩:0.11g	エネ:39kcal 蛋白:3.4g 脂質:0.8g 食塩:0.09g	エネ:52kcal 蛋白:1.4g 脂質:11.3g 食塩:0.35g
	ごはん ホキの揚げ浸し 豚肉の塩だれ炒め 大根とちくわの大葉ドレサラダ 味噌汁(ソーメン)	ごはん 肉じゃが(豚肉) キャベツと平天の炒め物 やっこ(醤油) 味噌汁(大根・大根葉)	ごはん あじの香味焼き 絹揚げとグリーンピースのそぼろ煮 うまい菜のたらこマヨサラダ 味噌汁(キャベツ・ちくわ)	ごはん 豚肉の和風炒め かにシューマイ いんげんのおからサラダ 味噌汁(白菜・小松菜)	ごはん オレンジチキン うまい菜とベーコンの炒め物 味噌汁(絹揚げ・白ねぎ) マンゴー缶	エネ:529kcal 蛋白:24.3g 脂質:16.9g 食塩:2.31g	エネ:579kcal 蛋白:22.2g 脂質:18.3g 食塩:2.96g	エネ:494kcal 蛋白:27.9g 脂質:13.6g 食塩:2.42g	エネ:614kcal 蛋白:23.0g 脂質:25.4g 食塩:2.52g	エネ:546kcal 蛋白:20.1g 脂質:18.6g 食塩:1.79g	エネ:527kcal 蛋白:26.4g 脂質:16.2g 食塩:2.32g	
お	エネ:1562kcal 蛋白:57.0g 脂質:53.3g 食塩:5.83g	エネ:1518kcal 蛋白:62.4g 脂質:39.3g 食塩:7.53g	エネ:1626kcal 蛋白:64.7g 脂質:50.1g 食塩:6.03g	エネ:1537kcal 蛋白:62.5g 脂質:46.7g 食塩:7.43g	エネ:1535kcal 蛋白:58.5g 脂質:55.8g 食塩:5.94g	エネ:1491kcal 蛋白:57.4g 脂質:52.6g 食塩:7.13g						
夕							エネ:1562kcal 蛋白:57.0g 脂質:53.3g 食塩:5.83g	エネ:1518kcal 蛋白:62.4g 脂質:39.3g 食塩:7.53g	エネ:1626kcal 蛋白:64.7g 脂質:50.1g 食塩:6.03g	エネ:1537kcal 蛋白:62.5g 脂質:46.7g 食塩:7.43g	エネ:1535kcal 蛋白:58.5g 脂質:55.8g 食塩:5.94g	エネ:1491kcal 蛋白:57.4g 脂質:52.6g 食塩:7.13g
計												

4月3日(木)夕食  
たらこマヨサラダ



新商品のたらこマヨサラダは、たらこの風味が引き立つ様にこだわった、たらこマヨソースを使用したサラダです。マヨサラダは度々登場していますが、たらこマヨサラダはたらこが入ったプチプチ食感も楽しんでいただけます。



常食 献立だより 2025年4月 ②

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	7	8	9	10	11	12	13
朝	クリームパン ハム入りスクランブルエッグ ポテトソテー(カレー風味) カリフラワーのピクルス 牛乳	ごはん 厚焼き玉子 金平ごぼう 枝豆の白和え 味噌汁	ごはん 信田煮 カリフラワーカレー炒め のり塩ポテトサラダ 味噌汁	あんぱん ウインナー、ほうれん草のソテー 茄子と蓮根のトマト煮 ポテトサラダ 牛乳	ごはん いわしつみれ団子煮 茄子炒り 菜の花の菜種和え 味噌汁	バターロール プレーンオムレツ 大豆と茄子のトマト煮 マカロニサラダ 牛乳	ごはん 鶏団子の照り煮 切り干し大根の煮物 タラモサラダ 味噌汁
	エネ:418kcal 蛋白:15.0g 脂質:18.9g 食塩:1.65g	エネ:375kcal 蛋白:13.0g 脂質:8.0g 食塩:2.44g	エネ:352kcal 蛋白:10.4g 脂質:5.8g 食塩:2.16g	エネ:476kcal 蛋白:15.0g 脂質:18.9g 食塩:1.65g	エネ:362kcal 蛋白:13.5g 脂質:4.9g 食塩:2.60g	エネ:423kcal 蛋白:14.1g 脂質:21.9g 食塩:1.85g	エネ:381kcal 蛋白:12.4g 脂質:5.7g 食塩:2.60g
昼	桜のちらし寿司 絹揚げと昆布の煮物 いんげんとパプリカのスローサラダ 味噌汁(しろな・しめじ)	ごはん 豚肉のごま醤油炒め いわしつみれの煮物 とろろの梅かつお和え 味噌汁(大根・人参) いりこ風味	ごはん さばの塩焼き ひきないり[福島県郷土料理] 味噌汁(おくら・花麩)白味噌仕立て フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	あさりの卵とじ丼 大豆とこんにゃくの煮物 キャベツとちくわの麩ナムル和え 豚汁(豚肉・しいたけ・人参)	鶏南蛮そば ごぼうと豚肉の炒り煮 さつまいもとオレンジのサラダ	ごはん さわらの照り焼き じゃがいものそぼろ煮 ブロッコリーと油揚げの白ごま和え 味噌汁(もやし・白ねぎ) 白味噌仕立て	ごはん 白身魚の唐揚げ(中華あん) 筍と昆布の煮物 味噌汁(かぼちゃ) みかん缶
	エネ:590kcal 蛋白:27.9g 脂質:20.5g 食塩:4.16g	エネ:543kcal 蛋白:20.7g 脂質:18.2g 食塩:2.61g	エネ:558kcal 蛋白:19.7g 脂質:21.7g 食塩:1.83g	エネ:538kcal 蛋白:25.5g 脂質:11.3g 食塩:4.02g	エネ:563kcal 蛋白:24.5g 脂質:14.7g 食塩:4.73g	エネ:505kcal 蛋白:25.0g 脂質:12.7g 食塩:1.82g	エネ:518kcal 蛋白:20.9g 脂質:14.4g 食塩:1.56g
お	ぜんざい ソフト・ミキサー:ぜんざい	ふんわりロールケーキ(黒糖)、牛乳 ソフト・ミキサー:コーヒーゼリー	ヨーグルト ソフト・ミキサー:ヨーグルト	きなごシフォンカップケーキ ソフト:きなこケーキミキサー:きなこゼリー	もちりたい焼きあん ソフト・ミキサー:チョコゼリー	ピーチムース ソフト・ミキサー:ピーチムース	手作りみるくまんじゅう(抹茶) ソフト・ミキサー:青りんごゼリー
	エネ:147kcal 蛋白:4.8g 脂質:0.4g 食塩:0.07g	エネ:158kcal 蛋白:5.8g 脂質:8.4g 食塩:0.20g	エネ:39kcal 蛋白:3.4g 脂質:0.8g 食塩:0.09g	エネ:74kcal 蛋白:1.8g 脂質:4.6g 食塩:0.08g	エネ:129kcal 蛋白:2.6g 脂質:3.0g 食塩:0.12g	エネ:81kcal 蛋白:1.4g 脂質:1.6g 食塩:0.32g	エネ:133kcal 蛋白:3.2g 脂質:2.1g 食塩:0.05g
夕	ごはん 鶏肉と里芋の煮込み いかふくさ焼き 大根と人参の塩麩ドレサラダ 味噌汁(もずく) 麦白味噌仕立て	ごはん ホッケのたれ焼き チンゲン菜と鶏肉の炒め物 もやしとコーンの香味ドレサラダ 味噌汁(あさり・白菜)	ごはん 蒸し鶏(油淋ソース) キャベツとウインナーの炒め物 ほうれん草とかまぼこのごまドレサラダ 味噌汁(里芋・玉ねぎ)	ごはん さんまの生姜煮 れんこんの炒め生酢 大根といんげんのパンパンドレサラダ 味噌汁(豆腐)	ごはん 銀ひらすの西京焼き 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 菜の花のピリ辛和え すまし汁(キャベツ・しめじ)	ごはん 豚肉と白菜のすき煮 はたけ菜とツナの炒め物 味噌汁(ちくわ・わかめ) いりこ風味 しば漬け	ごはん 鶏肉の塩麩蒸し 切干大根と豚肉の煮物 アスパラとコーンのマヨサラダ 味噌汁(キャベツ・油揚げ)
	エネ:471kcal 蛋白:23.4g 脂質:8.4g 食塩:2.61g	エネ:452kcal 蛋白:24.3g 脂質:11.9g 食塩:1.98g	エネ:471kcal 蛋白:24.7g 脂質:10.4g 食塩:2.39g	エネ:536kcal 蛋白:20.6g 脂質:18.6g 食塩:1.62g	エネ:507kcal 蛋白:29.2g 脂質:12.8g 食塩:2.37g	エネ:551kcal 蛋白:23.1g 脂質:21.6g 食塩:3.19g	エネ:582kcal 蛋白:22.9g 脂質:23.3g 食塩:2.21g
計	エネ:1626kcal 蛋白:71.1g 脂質:48.2g 食塩:8.49g	エネ:1528kcal 蛋白:63.8g 脂質:42.5g 食塩:7.23g	エネ:1420kcal 蛋白:58.2g 脂質:38.7g 食塩:5.63g	エネ:1624kcal 蛋白:62.9g 脂質:53.4g 食塩:7.37g	エネ:1561kcal 蛋白:69.8g 脂質:35.4g 食塩:9.82g	エネ:1560kcal 蛋白:63.5g 脂質:57.8g 食塩:7.18g	エネ:1614kcal 蛋白:59.4g 脂質:45.1g 食塩:6.42g

4月7日(月)昼食  
桜のちらし寿司



ほんのり桜の風味が香る桜のちらし寿司が今年も登場します。桜も開花を始めウキウキしますね。桜のちらし寿司の酢飯には旬を迎えるちりめんじゃこが混ぜ込まれています。トッピングで見た目も楽しんでいただけます。

※トッピングはサケ、穴子で提供します。(写真とは異なります)



4月9日(水)昼食  
ひきないり  
[福島県郷土料理]



「ひきな」とは「千切りにした大根」を意味する福島市あたりの方言で、ひきなを炒めたものが「ひきないり」です。福島県の郷土料理で、具材や味付けは各家庭や地域で異なるそうです。大根には胃腸の働きを助ける消化酵素も含まれており、体にうれしい野菜です。



常食 献立だより 2025年4月 ③

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	14	15	16	17	18	19	20
朝	クリームパン ハム入りスクランブルエッグ ポテトソテー(カレー風味) カリフラワーのピクルス 牛乳	ごはん 厚焼き玉子 金平ごぼう 枝豆の白和え 味噌汁	ごはん 信田煮 カリフラワーカレー炒め のり塩ポテトサラダ 味噌汁	あんぱん ウインナー、ほうれん草のソテー 茄子と蓮根のトマト煮 ポテトサラダ 牛乳	ごはん いわしつみれ団子煮 茄子炒り 菜の花の菜種和え 味噌汁	バターロール プレーンオムレツ 大豆と茄子のトマト煮 マカロニサラダ 牛乳	ごはん 鶏団子の照り煮 切り干し大根の煮物 タラモサラダ 味噌汁
	エネ:418kcal 蛋白:15.0g 脂質:18.9g 食塩:1.65g	エネ:375kcal 蛋白:13.0g 脂質:8.0g 食塩:2.44g	エネ:352kcal 蛋白:10.4g 脂質:5.8g 食塩:2.16g	エネ:476kcal 蛋白:15.0g 脂質:18.9g 食塩:1.65g	エネ:362kcal 蛋白:13.5g 脂質:4.9g 食塩:2.60g	エネ:423kcal 蛋白:14.1g 脂質:21.9g 食塩:1.85g	エネ:381kcal 蛋白:12.4g 脂質:5.7g 食塩:2.60g
昼	ごはん 豚肉のバター醤油炒め 鶏つみれの煮物 ほうれん草とちくわのわさび和え 味噌汁(絹揚げ・人参)	たけのこご飯 赤魚の山椒焼き 春キャベツとあさりのソテー 手作り味噌ごま豆腐 味噌汁(もやし・大根葉) いりこ風味	ごはん ホキのソテー(オニオンソース) 高野豆腐のサイコロ煮 味噌汁(大根・人参) ヨーグルトのはちみつソースかけ	チキンカレー うまい菜と平天の和風ドレ和え ミルク寒天のいちごソースかけ	ごはん 銀ひらすの照り焼き 金時豆煮 キャベツのバンバンドレサラダ 味噌汁(もやし・油揚げ)	ごはん 鶏の唐揚げ 菜の花と油揚げの煮浸し 玉子豆腐 味噌汁(玉ねぎ・かまぼこ)	ごはん 白身魚の煮付け 大根と豚肉の炒め物 コールスローサラダ とろろ汁
	エネ:578kcal 蛋白:25.8g 脂質:22.8g 食塩:2.34g	エネ:476kcal 蛋白:26.9g 脂質:10.1g 食塩:2.83g	エネ:454kcal 蛋白:24.0g 脂質:7.8g 食塩:2.33g	エネ:500kcal 蛋白:18.3g 脂質:10.0g 食塩:2.14g	エネ:493kcal 蛋白:24.3g 脂質:11.3g 食塩:1.46g	エネ:552kcal 蛋白:20.4g 脂質:22.2g 食塩:2.19g	エネ:458kcal 蛋白:23.0g 脂質:10.1g 食塩:2.33g
お	手作りマドレーヌ ソフ:プレーンケーキミキサー:キャラメルゼリー	ヨーグルト ソフ:ミキサー:ヨーグルト	シルベーナ ソフ:ミキサー:ココアゼリー	手作り黒糖まんじゅう(こしあん) ソフ:ミキサー:黒糖水ようかん	豆乳かすてら、牛乳 ソフ:ミキサー:パインゼリー	手作りあんシュー(いちごあん) ソフ:ミキサー:メロンゼリー	スイーツベース(チョコ) ソフ:ミキサー:スイーツベース
	エネ:145kcal 蛋白:1.9g 脂質:7.8g 食塩:0.22g	エネ:39kcal 蛋白:3.4g 脂質:0.8g 食塩:0.09g	エネ:97kcal 蛋白:1.3g 脂質:6.2g 食塩:0.03g	エネ:127kcal 蛋白:0.8g 脂質:0.3g 食塩:0.09g	エネ:217kcal 蛋白:7.5g 脂質:10.7g 食塩:0.33g	エネ:99kcal 蛋白:2.3g 脂質:4.0g 食塩:0.10g	エネ:90kcal 蛋白:2.0g 脂質:2.2g 食塩:0.2g
夕	ごはん かれいのグリル(オーロラソース) ふかしじゃがいも(ウインナー) キャベツと大根葉のお浸し 味噌汁(玉ねぎ・しろな)	ごはん 合鴨スモークスライス 大根のそぼろ煮 スパゲティサラダ 味噌汁(じゃがいも・わかめ) 白味噌仕立て	ごはん 豚カツの卵とじ もやしの土佐酢和え 赤だし(キャベツ・しいたけ) 高菜炒め	ごはん さばの味噌煮 れんこんとちくわの金平 白菜となめこの和え物 すまし汁(白ねぎ・わかめ)	ごはん ハンバーグ(きのこソース) 高野豆腐の煮物 カリフラワーとコーンの香味ドレサラダ 味噌汁(白菜・人参) いりこ風味	ごはん シロガネダラ香草パン粉焼き(マスタードタルタルソース) ベーコンと枝豆の塩バターソテー 大根の大葉ドレサラダ 味噌汁(ほうれん草・しいたけ) 白味噌仕立て	ごはん 豚肉ともやしの野菜炒め 肉シューマイ 味噌汁(大根葉・平天) パイン缶のオレンジジュレ
	エネ:478kcal 蛋白:23.3g 脂質:11.6g 食塩:2.47g	エネ:593kcal 蛋白:20.6g 脂質:24.7g 食塩:2.63g	エネ:615kcal 蛋白:21.7g 脂質:19.2g 食塩:2.95g	エネ:543kcal 蛋白:19.7g 脂質:22.5g 食塩:2.18g	エネ:567kcal 蛋白:20.1g 脂質:22.3g 食塩:2.71g	エネ:540kcal 蛋白:23.3g 脂質:20.3g 食塩:1.85g	エネ:597kcal 蛋白:21.9g 脂質:23.7g 食塩:2.35g
計	エネ:1619kcal 蛋白:66.0g 脂質:61.1g 食塩:6.68g	エネ:1483kcal 蛋白:62.0g 脂質:40.5g 食塩:7.99g	エネ:1547kcal 蛋白:60.3g 脂質:40.4g 食塩:7.02g	エネ:1646kcal 蛋白:43.8g 脂質:40.5g 食塩:6.06g	エネ:1639kcal 蛋白:65.4g 脂質:49.2g 食塩:7.10g	エネ:1614kcal 蛋白:60.1g 脂質:68.4g 食塩:5.99g	エネ:1526kcal 蛋白:59.3g 脂質:41.7g 食塩:7.48g

4月15日(火)昼食  
春野菜のソテー



春に旬を迎える食材を使ったソテーが季節の料理で登場します。葉が柔らかくてみずみずしさが特徴の春キャベツと独特な苦みが特徴の菜の花をあさりと一緒に炒めました。あさりの旨味を野菜が吸っておいしさが詰まった一品です。



HAPPY  
EASTER!



常食 献立だより 2025年4月 ④

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	21	22	23	24	25	26	27
朝	クリームパン ハム入りスクランブルエッグ ポテトソテー(カレー風味) カリフラワーのピクルス 牛乳	ごはん 厚焼き玉子 金平ごぼう 枝豆の白和え 味噌汁	ごはん 信田煮 カリフラワーカレー炒め のり塩ポテトサラダ 味噌汁	あんぱん ウインナー、ほうれん草のソテー 茄子と蓮根のトマト煮 ポテトサラダ 牛乳	ごはん いわしつみれ団子煮 茄子炒り 菜の花の菜種和え 味噌汁	バターロール プレーンオムレツ 大豆と茄子のトマト煮 マカロニサラダ 牛乳	ごはん 鶏団子の照り煮 切り干し大根の煮物 タラモサラダ 味噌汁
	エネ:418kcal 蛋白:15.0g 脂質:18.9g 食塩:1.65g	エネ:375kcal 蛋白:13.0g 脂質:8.0g 食塩:2.44g	エネ:352kcal 蛋白:10.4g 脂質:5.8g 食塩:2.16g	エネ:476kcal 蛋白:15.0g 脂質:18.9g 食塩:1.65g	エネ:362kcal 蛋白:13.5g 脂質:4.9g 食塩:2.60g	エネ:423kcal 蛋白:14.1g 脂質:21.9g 食塩:1.85g	エネ:381kcal 蛋白:12.4g 脂質:5.7g 食塩:2.60g
昼	ビビンバ いかふくさ焼き ブロッコリーと油揚げのおから和え 中華スープ(ザーサイ・人参・ささみ)	わかめうどん もやしと鶏肉の炒め物 ポテトサラダ	ごはん 肉団子のクリームシチュー うまい菜とえのきの炒め物 フルーツ(パイン缶・白桃缶)	ごはん かれいの魚田(白味噌田楽) 切干大根と鶏肉の煮物 スパゲティサラダ すまし汁(筍・わかめ)	ごはん 蒸し鶏(ごまソース) れんこんと豚肉の煮物 しろなとしいたけの真砂和え 味噌汁(もやし・大根菜) 麦白味噌仕立て	ごはん 銀ひらすの照り煮 大根といかの炒め物 さつまいものサラダ 味噌汁(玉ねぎ・キャベツ)	ごはん えびマカロニグラタンフライ(濃厚ソース) 卵の花 キャベツのピーナツレサラダ 味噌汁(チンゲン菜・白ねぎ) いりこ風味
	エネ:523kcal 蛋白:23.3g 脂質:16.6g 食塩:3.22g	エネ:510kcal 蛋白:16.4g 脂質:15.7g 食塩:3.59g	エネ:597kcal 蛋白:15.4g 脂質:22.0g 食塩:2.10g	エネ:521kcal 蛋白:28.3g 脂質:13.9g 食塩:2.67g	エネ:458kcal 蛋白:25.6g 脂質:10.7g 食塩:1.85g	エネ:463kcal 蛋白:22.2g 脂質:11.4g 食塩:1.73g	エネ:568kcal 蛋白:17.5g 脂質:20.4g 食塩:2.20g
お	ヨーグルト ソフト・ミキサー:ヨーグルト	杏仁ムース ソフト・ミキサー:杏仁ムース	手作り水ようかん ソフト・ミキサー:水ようかん	さくらフィナンシェ ソフト・ミキサー:いちごゼリー	手作りあんシュー(こしあん) ソフト・ミキサー:ぶどうゼリー	手作りパウンドケーキ、牛乳 ソフト:プレーンケーキミキサー:オレンジゼリー	チョコワッフル ソフト・ミキサー:メロンゼリー
	エネ:39kcal 蛋白:3.4g 脂質:0.8g 食塩:0.09g	エネ:81kcal 蛋白:1.4g 脂質:1.4g 食塩:0.32g	エネ:75kcal 蛋白:1.9g 脂質:0.2g 食塩:0.04g	エネ:68kcal 蛋白:1.0g 脂質:4.0g 食塩:0.05g	エネ:100kcal 蛋白:1.3g 脂質:4.0g 食塩:0.10g	エネ:266kcal 蛋白:7.2g 脂質:17.1g 食塩:0.50g	エネ:68kcal 蛋白:1.7g 脂質:2.8g 食塩:0.07g
夕	ごはん いわしの生姜煮 金平ごぼう カリフラワーといんげんのマヨサラダ 豚汁(豚肉・白菜・白ねぎ)	ごはん 豚肉の香味炒め やっこ(ねぎ味噌ダレ) キャベツとツナのマリネ すまし汁(大根葉・しめじ)	ごはん ぶりの照り焼き ひじきと油揚げの煮物 大根のごま酢和え 味噌汁(おくら・おつゆ麩)いりこ風味	ごはん コロッケ(中濃ソース) キャベツとしめじの炒め物 味噌汁(玉ねぎ・人参) マンゴー缶	ごはん 焼きさばの南蛮漬け 大豆とこんにゃくの煮物 白菜となめこのからし和え 味噌汁(じゃがいも・ごぼう) 白味噌仕立て	ごはん 豚肉とニラのオイスター炒め かぼちゃの含め煮 小松菜とちくわのピリ辛和え 味噌汁(白菜・油揚げ)	ごはん 鶏肉のにんにく醤油焼き 絹揚げと昆布の炒め煮 白菜と平天の塩レモンドレサラダ 味噌汁(大根・えのき)
	エネ:530kcal 蛋白:16.7g 脂質:18.9g 食塩:2.34g	エネ:556kcal 蛋白:23.7g 脂質:21.2g 食塩:1.86g	エネ:538kcal 蛋白:23.2g 脂質:20.7g 食塩:1.93g	エネ:522kcal 蛋白:11.4g 脂質:15.3g 食塩:1.77g	エネ:585kcal 蛋白:23.3g 脂質:22.3g 食塩:2.59g	エネ:544kcal 蛋白:21.1g 脂質:17.4g 食塩:2.29g	エネ:477kcal 蛋白:21.2g 脂質:14.9g 食塩:2.01g
計	エネ:1510kcal 蛋白:58.4g 脂質:55.2g 食塩:7.3g	エネ:1522kcal 蛋白:54.5g 脂質:46.3g 食塩:8.12g	エネ:1562kcal 蛋白:50.9g 脂質:48.7g 食塩:6.23g	エネ:1587kcal 蛋白:55.7g 脂質:52.1g 食塩:6.14g	エネ:1505kcal 蛋白:63.7g 脂質:41.9g 食塩:7.14g	エネ:1696kcal 蛋白:64.6g 脂質:67.8g 食塩:6.37g	エネ:1494kcal 蛋白:52.8g 脂質:46.2g 食塩:6.88g



常食 献立だより 2025年4月 ⑤

曜日	月	火	水	木	金	土	日												
日付	28	29	30																
朝	クリームパン ハム入りスクランブルエッグ ポテトソテー(カレー風味) カリフラワーのピクルス 牛乳	ごはん 厚焼き玉子 金平ごぼう 枝豆の白和え 味噌汁	ごはん 信田煮 カリフラワーカレー炒め のり塩ポテトサラダ 味噌汁																
	エネ:418kcal 蛋白:15.0g 脂質:18.9g 食塩:1.65g	エネ:375kcal 蛋白:13.0g 脂質:8.0g 食塩:2.44g	エネ:352kcal 蛋白:10.4g 脂質:5.8g 食塩:2.16g																
昼	ごはん 回鍋肉 ひじきと油揚げの煮物 味噌汁(かぼちゃ) 杏仁豆腐(マンゴーソース)	ごはん 白身魚の唐揚げ(オニオンソース) 高野豆腐のそぼろ煮 しろなの梅かつお和え 味噌汁(大根菜・しいたけ)白味噌仕立て	ごはん 牛皿 鶏つみれ 菜の花と平天の麴ナムル和え 赤だし(油揚げ・白ねぎ)																
	エネ:598kcal 蛋白:21.2g 脂質:22.1g 食塩:2.00g	エネ:504kcal 蛋白:26.4g 脂質:13.6g 食塩:2.36g	エネ:585kcal 蛋白:25.1g 脂質:21.4g 食塩:2.96g																
お	ヨーグルト ソフト・ミキサー:ヨーグルト	手作りスイートポテト ソフト:スイートポテト ミキサー:きなこゼリー	パンナコッタ(ヨーグルト風味) ソフト・ミキサー:パンナコッタ(ヨーグルト風味)																
	エネ:39kcal 蛋白:3.4g 脂質:0.8g 食塩:0.09g	エネ:70kcal 蛋白:1.1g 脂質:1.6g 食塩:0.06g	エネ:81kcal 蛋白:0.9g 脂質:2.0g 食塩:0.06g																
夕	ごはん おでん 白菜と鶏肉の塩だしとろみ炒め 胡瓜の浅漬け	ごはん ハンバーグ(和風ソース) 大豆とベーコンのコンソメ煮 ブロッコリーのバジルドレサラダ 味噌汁(もやし・わかめ)	ごはん 白身魚の味噌煮 やっこ(醤油) キャベツとコーンのパンパンドレサラダ すまし汁(ソーメン・花麴)																
	エネ:465kcal 蛋白:18.0g 脂質:11.7g 食塩:2.37g	エネ:598kcal 蛋白:18.4g 脂質:26.2g 食塩:2.64g	エネ:461kcal 蛋白:24.0g 脂質:12.6g 食塩:2.03g																
計	エネ:1520kcal 蛋白:57.6g 脂質:53.5g 食塩:5.75g	エネ:1547kcal 蛋白:58.9g 脂質:49.4g 食塩:7.50g	エネ:1479kcal 蛋白:60.4g 脂質:68.7g 食塩:7.21g																

