

2024年4月献立表

※材料の都合により変更する事があります。ご了承ください。

		1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)	
朝食	ごはん ほうれん草オムレツ 味噌汁 漬物	ごはん さつま揚げの煮物 味噌汁 漬物	ごはん 洋風だし巻き 味噌汁 漬物	ごはん ポテトミンチ巻き 味噌汁 漬物	ごはん 干草焼き 味噌汁 漬物	ごはん 高野と豚のサイコロ煮 味噌汁 漬物	ごはん 高野と豚のサイコロ煮 味噌汁 漬物	
	293kcal	331kcal	315kcal	319kcal	300kcal	376kcal		
昼食	ごはん ハンバーグきのこソース 切り干し大根の煮物 コンソメスープ フルーツ	ごはん メルの唐揚げ 奴豆腐 白菜と竹輪の塩麩ナムル 味噌汁	ごはん 鰯の香味焼き 大豆煮 大根の大葉トレサラダ 味噌汁	桜の散らし寿司 豚肉と絹揚げの煮物 菜の花の和え物 味噌汁	春のお花見弁当	ごはん 鶏肉と里芋の煮込み たこ炊紗焼き キャベツの和え物 味噌汁	ごはん 鶏肉と里芋の煮込み たこ炊紗焼き キャベツの和え物 味噌汁	
	609kcal	512kcal	491kcal	567kcal	579kcal	490kcal		
夕食	ごはん 焼鯖の南蛮漬け もやしとニラの炒め物 青梗菜のピリ辛和え 赤だし	ごはん 豚と大根の利休煮 一口がんもの煮物 清汁 フルーツ	ごはん 蓮根饅頭 豚肉の塩だれ炒め 味噌汁 漬物	ごはん 鶏肉のトマト煮込み 金平牛蒡 味噌汁 フルーツ	ごはん 豚肉の胡麻醤油炒め 鶏つみれ さつま芋と白桃のサラダ 味噌汁	ごはん ホキの香草パン粉焼き 絹揚げと昆布の煮物 スパサラダ 味噌汁	ごはん ホキの香草パン粉焼き 絹揚げと昆布の煮物 スパサラダ 味噌汁	
	560kcal	559kcal	567kcal	520kcal	612kcal	568kcal		
		7日(日)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)
朝食	パン ハムチーズピカタ 法連草と鶏のスープ フルーツ	ごはん 大豆ミートバーグ 味噌汁 漬物	ごはん 照り焼き風肉団子 味噌汁 ちりめん佃煮	ごはん 5品目具材の玉子焼き 味噌汁 漬物	ごはん ボロニアソーセージ 味噌汁 漬物	ごはん だし巻き卵 味噌汁 漬物	ごはん チキンナゲット 味噌汁 漬物	
	382kcal	398kcal	349kcal	326kcal	386kcal	323kcal	340kcal	
昼食	キーマカレー 漬物 ホタテフライ 春キャベツとあさりのソテー ミルク寒天とフルーツ	ごはん 秋刀魚の生姜煮 白菜とイカのとろみ炒め はすのさんばい(山口郷土) 味噌汁	ごはん 豚肉の野菜炒め 黒豆がんもの煮物 刻みとろろの梅和え 味噌汁	たけのこ御飯 鯖の塩焼き キャベツとしめじの炒め物 味噌汁 フルーツ	あさりの卵とじ丼 ひじき大豆 豚汁 胡瓜の浅漬け風	鶏南蛮そば 牛蒡と豚肉の煮物 アスパラとコンのマヨサラダ	ごはん 豚肉と白菜のすき煮 干草焼き 菜の花と人参の和え物 味噌汁	
	594kcal	542kcal	635kcal	637kcal	540kcal	504kcal	618kcal	
夕食	ごはん 白身魚の煮つけ ふかしじゃが 白菜のピーナツ和え 味噌汁	ごはん オレンジチキン 絹揚げの煮物 カリフラワーのスローサラダ 味噌汁	ごはん かれないの山椒煮 青梗菜と鶏肉の炒め物 手作り胡麻豆腐 味噌汁	ごはん 鶏肉のやわらか煮 大根と小エビの炒め物 白菜と隠元の洋風お浸し 味噌汁	ごはん ミートローフ 山芋と竹輪の煮物 キャベツとチリメンの和え物 味噌汁	ごはん 牛肉のオイスター炒め えびシューマイ 味噌汁 フルーツ	ごはん ホッケの塩麩焼き 金時煮豆 アロココリーの胡麻トレサラダ 味噌汁	
	491kcal	568kcal	467kcal	495kcal	535kcal	599kcal	478kcal	
		14日(日)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)
朝食	パン プレーンオムレツ 豆乳スープ フルーツ	ごはん チキンピカタ 味噌汁 漬物	ごはん 野菜ミンチ巻き 味噌汁 梅くらげ	ごはん お魚厚揚げの煮物 味噌汁 漬物	ごはん スクランブルエッグ 味噌汁 漬物	ごはん クリームチキン 味噌汁 漬物	ごはん 絹揚げのそぼろ煮 味噌汁 漬物	
	357kcal	317kcal	304kcal	320kcal	331kcal	335kcal	356kcal	
昼食	ごはん 鶏肉の香味焼き 切り干し大根と豚肉の煮物 胡瓜とかまぼこのごま酢 味噌汁	ねぎとろ丼 茶碗蒸し じゃが芋のそぼろ煮 味噌汁	ごはん 鮭の塩焼き キャベツと鶏肉の炒め物 パンプキンサラダ 味噌汁	ごはん ホキのソテー 白菜と豚肉の塩だしトロミ炒め アスパラの香味トレサラダ ポターージュ	ごはん 鶏肉の豆鼓蒸し 牛蒡と油揚げの煮物 青梗菜とツナの胡麻トレサラダ 味噌汁	ごはん 合鴨スライスとミニオムレツ 卵の花 キャベツと大根葉の洋風お浸し とろろ汁	ごはん 鶏のから揚げ葱塩だれ もやしとツナの炒め物 うまい菜と竹輪の麦味噌和え 味噌汁	
	498kcal	602kcal	623kcal	535kcal	574kcal	553kcal	600kcal	
夕食	ごはん 白身魚の竜田揚げ カリフラワーとベーコンのソテー さつま芋サラダ 味噌汁	ごはん 豚肉のバター醤油炒め 高野豆腐の煮物 法連草と竹輪の塩ポン和え 味噌汁	ごはん 擬製豆腐 大根と豚肉の煮物 スパサラダ 味噌汁	ごはん 豚カツの卵とじ 蓮根と昆布の煮物 もやしの土佐酢和え 味噌汁	ごはん シロネタラの香草パン粉焼き ベーコンと枝豆の塩バターソテー 味噌汁 ヨーグルトのハチミツソースかけ	ごはん 肉じゃが 奴豆腐の梅だれ 白菜となめこの和え物 赤だし	ごはん 銀ひらすのグリル 斗六豆煮 大根とハムの大葉トレサラダ 味噌汁	
	571kcal	563kcal	561kcal	604kcal	539kcal	541kcal	541kcal	
		21日(日)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)
朝食	パン 磯巻き卵 アスパラと鶏肉のスープ フルーツ	ごはん 擬製豆腐そぼろ餡 味噌汁 漬物	ごはん ミートオムレツ 味噌汁 漬物	ごはん かも団子 味噌汁 ちりめん佃煮	ごはん いかつみれ 味噌汁 漬物	ごはん 海鮮豆腐ステーキ 味噌汁 漬物	ごはん でんぶ入りだし巻き卵 味噌汁 漬物	
	341kcal	321kcal	314kcal	383kcal	309kcal	337kcal	334kcal	
昼食	ごはん 鯖の味噌煮 コールスローサラダ 清汁 高菜炒め	ハヤシライス 漬物 コーンクリームコロッケ カリフラワーのおからサラダ ミルク寒天杏ソース	わかめうどん 牛蒡と鶏肉の炒り煮 ポテトサラダ	ごはん 鶏肉の鉄焼き 南瓜の含め煮 味噌汁 フルーツ	ごはん 鰯の生姜煮 うまい菜と鶏肉の炒め物 マカロニサラダ 味噌汁	ピピンバ かにシューマイ 春雨サラダ 味噌汁	ごはん 絹揚げの炊き合わせ 蓮根と豚肉の金平 南瓜サラダ 味噌汁	
	558kcal	716kcal	462kcal	507kcal	544kcal	617kcal	580kcal	
夕食	ごはん ハンバーグステーキソース 大豆と鶏肉のトマト煮 味噌汁 フルーツ	ごはん 白身魚の甘酢あん ひじきと干瓢の煮物 卵豆腐 味噌汁	ごはん 豚肉の山椒煮 烏賊炊紗焼き キャベツとツナのマリネ 味噌汁	ごはん 干草蒸し 里芋と豚肉の煮物 大根の香味トレサラダ 味噌汁	ごはん プレーンコロッケ キャベツとベーコンのソテー 味噌汁 フルーツ	ごはん 白身魚の煮付け 豚肉の和風炒め 味噌汁 カツオ練り梅	ごはん 肉団子のクリームシチュー 小松菜とツナの炒め物 フルーツ	
	577kcal	523kcal	572kcal	582kcal	570kcal	487kcal	677kcal	
		28日(日)	29日(月)	30日(火)				
朝食	パン キャベツとコンのピーナツトレサラダ じゃが芋とベーコンのスープ フルーツ	ごはん メヌケの山椒煮 味噌汁 漬物	ごはん レモンチキン 味噌汁 漬物					
	402kcal	335kcal	318kcal					
昼食	ごはん 鮭の南部焼き 大豆とこんにゃくの煮物 白菜とかまぼこの和え物 味噌汁	ごはん 回鍋肉 三色稲荷の煮物 胡瓜の甘酢和え 中華スープ	ごはん 赤魚の焼き浸し 金平牛蒡 ブロッコリーのバジルトレサラダ 味噌汁					
	493kcal	564kcal	549kcal					
夕食	ごはん タンダーリーチキン 切り干し大根の煮物 奴豆腐 味噌汁	ごはん おでん 白ナと鶏肉の炒め物 昆布佃煮	ごはん 牛皿 卵炊紗焼き 菜の花の塩ポン和え 味噌汁					
	506kcal	542kcal	536kcal					