

# 2024年4月



## 月間献立表



日	朝食	昼食	夕食	栄養価
1日 (月)	ごはん 味噌汁(赤、豆腐、ねぎ) かぼちゃサラダ 白菜のゆかり和え きゅうりのぬか漬け 乳酸菌飲料	天丼 花麩の吸い物 ミモザサラダ 切干大根の煮物 キウイフルーツ	ごはん とうがん汁 豚肉と野菜の炒め物 アスパラの山葵和え めかぶの酢の物	E:1564kcal P:57.2g F:39.2g
2日 (火)	ごはん 味噌汁(ほうれん草、玉ねぎ) キャベツとちくわの煮物 野菜豆 はりはり漬け 乳酸菌飲料	ごはん 中華スープ ささみチーズカツ 菜の花のおひたし くず餅風ゼリー	ごはん 味噌汁(さつまいも、ねぎ) かれいの煮付け きこの柚子酢 じゃが芋の粒マスタード炒め	E:1525kcal P:61.7g F:22.2g
3日 (水)	ごはん 味噌汁(赤、なす、あげ) きゅうりのQちゃん 高野豆腐の含め煮 りんごのコンポート 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁(なめこ、絹さや) 白身魚のマヨ焼き イカと大根の煮物 北海道メロンゼリー	ごはん コーンスープ ハンバーグ グリーンサラダ 青梗菜とえびの炒め物 北海道メロンゼリー	E:1553kcal P:57.9g F:38.4g
4日 (木)	ごはん コンソメスープ(キャベツ・トマト) にらときのこのソテー アスパラとコーンのマスタード和え 豆きんとん 乳酸菌飲料	麦とろごはん 吉野汁 鮭の塩焼き 小松菜の煮浸し みかんゼリー	ごはん 菜の花と麩の吸い物 揚げだし豆腐 さやえんどうとピーマンの炒め 春雨の中華和え	E:1445kcal P:61.9g F:26.9g
5日 (金)	ごはん 味噌汁(赤、なめこ、ねぎ) 里芋の煮ころがし べつたら漬け 白桃 乳酸菌飲料	五目ごはん 味噌汁(赤、ほうれん草、えのき) 鶏肉のねぎマヨボン炒め 蓮根金平 いちご	ごはん オニオンスープ 白身魚のフライ なすとベーコンのオリーブ炒め かにかまの和風サラダ	E:1603kcal P:49.9g F:44.5g
6日 (土)	ごはん 味噌汁(赤、えのき、絹さや) 野菜炒め ほうれん草としらすのおひたし なす漬け 乳酸菌飲料	あんかけ焼きそば 卵スープ 春巻き タコときゅうりの酢の物 グレープゼリー	ごはん とろろ昆布の吸い物 豚肉と野菜のごま味噌煮 粉ふきいも 青梗菜の沢庵和え	E:1579kcal P:58.9g F:49.3g
7日 (日)	ごはん 味噌汁(赤、大根、ごぼう) ブロッコリーのごま和え 昆布豆 みかん缶 乳酸菌飲料	ごはん もずくスープ スパニッシュオムレツ つくねとフキの煮物 きのこのミックスサラダ	ごはん コンソメスープ(玉ねぎ・キャベツ) 鶏肉の梅風味ソテー ニラともやしのおひたし 山芋のわさび醤油和え	E:1506kcal P:52.6g F:39.2g
8日 (月)	ごはん 味噌汁(赤、里芋、あげ) アスパラサラダ 鮭の塩焼き(小) たくあん漬け 乳酸菌飲料	シーフードカレー オニオンリングフライ ひじきの炒り煮 パナナ	ごはん 若竹汁 煮魚(マル) さつまいもサラダ 白菜の磯辺和え	E:1524kcal P:56.7g F:33.8g
9日 (火)	ごはん 味噌汁(じゃがいも、玉ねぎ) れんこんとベーコンの炒め煮 エビとアボガドのゴママヨ和え 梅干し 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁(赤、なす、えのき) さわらの照り焼き キャベツの炒め コーヒゼリー	ごはん コンソメスープ(タゴ・ネギ) まいだけハンバーグ 青梗菜と豚肉の炒め物 ツナときのこの和風サラダ	E:1689kcal P:74.0g F:48.4g
10日 (水)	ごはん 味噌汁(小松菜、ごぼう) 里芋の炒め煮 えのきときゅうりの中華和え りんごのコンポート 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁(ほうれん草、玉ねぎ) 豆腐の鶏そぼろ煮 かぼちゃのやわらか煮 パインゼリー	ごはん 味噌汁(かぶ、あげ) 鱈の南蛮漬け ビーフソテー きんぴらサラダ	E:1573kcal P:57.2g F:33.4g
11日 (木)	ごはん 春キャベツとベーコンのスープ スクランブルエッグ オクラのわさび醤油和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ほうとう うどのきんぴら 野菜コロッケ アセロラゼリー	ごはん ワンタンスープ 八宝菜 ほうれん草のナムル 海老と大根のあんかけ	E:1563kcal P:59.4g F:47.3g
12日 (金)	ごはん 味噌汁(赤、豆腐、なめこ) きのこのしぐれ煮 わけぎのめた和え 白桃 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁(赤、キャベツ、あげ) ほっけの塩焼き 里芋のたらこ煮 黒豆ココアプリン	ごはん グリーンポタージュ タンドリーチキン スナックえんどうのおかか和え ポテトサラダ	E:1636kcal P:67.0g F:39.7g
13日 (土)	ごはん 味噌汁(絹さや、あげ) もやしのごま酢和え ふき佃煮 ひじき豆 乳酸菌飲料	三色丼(鮭) 味噌汁(赤、とろろ昆布、ねぎ) 長いもの三杯酢 アスパラコーンのソテー ヨーグルト	ごはん わかめスープ 麻婆茄子 コールスローサラダ チャプチェ	E:1602kcal P:60.6g F:43.4g
14日 (日)	ごはん 味噌汁(赤、じゃがいも、えのき) 白菜の煮浸し 卵豆腐 みかん缶 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁(なめこ、あげ) 鶏からあげの黒酢あんかけ 里芋の中華風炒め ツナサラダ	ごはん オニオンスープ 鱈のムニエル野菜あん いんげんの甘辛おかか煮 グリーンサラダ	E:1527kcal P:59.1g F:37.9g
15日 (月)	ごはん 味噌汁(赤、わかめ、ねぎ) 車麩と絹さやの卵とじ きゅうりとちくわの和え物 なめたけ 乳酸菌飲料	ごはん 豆腐としめじの吸い物 さばの味噌煮 フキと油揚げの煮物 キウイフルーツ	ごはん 味噌汁(小松菜、玉ねぎ) 牛肉のしゃぶしゃぶ風 さつまいもとかぼちゃのサラダ 菜の花のおひたし	E:1534kcal P:67.7g F:38.8g
16日 (火)	ごはん 味噌汁(赤、大根、なめこ) 昆布豆 玉ねぎのおかか和え べつたら漬け 乳酸菌飲料	ごはん 若竹汁 豚肉と野菜のネギソースかけ ツナとれんこんのきんぴら きなこプリン	ごはん 味噌汁(赤、えのき、ねぎ) 鮭の柚庵焼き きゅうりとえびの酢の物 厚揚げの煮物	E:1552kcal P:69.5g F:39.4g

日	朝食	昼食	夕食	栄養価
17日 (水)	ごはん 味噌汁(赤、里芋、ねぎ) 鶏肉のわさび和え 白菜漬け りんごのコンポート 乳酸菌飲料	かきあげきしめん ニラともやしの肉味噌かけ わかめとサーモンの酢の物 はちみつレモンゼリー	ごはん 手まり麩の吸い物 塩肉じゃが なすの利休煮 えびアボガドサラダ	E:1595kcal P:59.5g F:38.0g
18日 (木)	ごはん コンソメスープ(玉ねぎ・キャベツ) オムレツ アスパラの山葵和え しば漬け 乳酸菌飲料	ごはん もずくスープ 味噌焼きチキン たけのこの土佐煮 マンゴープリン	ごはん 味噌汁(赤、かぶ、ねぎ) ぶり大根 さやえんどうとピーマンの炒め ほうれん草としらすの三杯酢	E:1466kcal P:65.5g F:34.6g
19日 (金)	ごはん 味噌汁(小松菜、あげ) がんと煮付 ゴマ豆腐 白桃 乳酸菌飲料	ごはん 花麩の吸い物 赤魚の西京焼 金時豆とお芋の炊き合わせ ふんわりこしあん	ごはん 味噌汁(わかめ、ごぼう) 豚肉のしょうが焼き 糸切り昆布の炒め煮 トマトのマリネ	E:1704kcal P:58.4g F:48.0g
20日 (土)	ごはん 味噌汁(赤、なめこ、絹さや) 厚揚げと青梗菜の炒め物 なすと大根おろしのおかか和え たくあん漬け 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁(赤、さつまいも、ねぎ) 白身魚のカレームニエル カリフラワーのスープ煮 フルーツヨーグルト	ごはん とうがん汁 ゆうぜん豆腐 鶏肉と春野菜の炊き合わせ きゅうりとザーサイの和え物	E:1544kcal P:66.6g F:36.6g
21日 (日)	ごはん 味噌汁(じゃがいも、なす) 厚焼き卵(小) ニラとしめじのおひたし みかん缶 乳酸菌飲料	ごはん わかめスープ 豚肉と野菜の炒め物 冬瓜のかにあんかけ いんげんとささみのごま和え	ごはん 味噌汁(赤、大根、えのき) 海老と卵の炒め物 れんこんのそぼろ煮 オクラのとろとろ和え	E:1516kcal P:70.6g F:37.3g
22日 (月)	ごはん 味噌汁(赤、白菜、玉ねぎ) 五目煮 トマトの胡麻和え 野沢菜漬け 乳酸菌飲料	ごはん きのご汁 あじのねぎ味噌焼き ビーフソテー 黒糖ミルクゼリー	ごはん 味噌汁(わかめ、絹さや) 牛肉のおろし煮 小松菜のなめたけ和え シーザーサラダ	E:1620kcal P:62.7g F:47.3g
23日 (火)	ごはん 味噌汁(じゃがいも、ねぎ) ふわふわイカ団子 ブロッコリーのおかか和え 水菜漬け 乳酸菌飲料	ごはん かき玉汁 若鶏のレモンソテー さつまいもとレーズンのサラダ 北海道メロンゼリー	ごはん 味噌汁(赤、豆腐、ほうれん草) たらの香味焼き たけのごとフキの煮物 アスパラと新たまのさつぱり和え	E:1560kcal P:65.9g F:37.1g
24日 (水)	ごはん 味噌汁(小松菜、えのき) 明太子入りだし巻玉子 ねり梅 りんごのコンポート 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁(絹さや、あげ) 肉豆腐 切干大根の三杯酢 キウイフルーツ	ごはん ミネストローネ 鮭の粒マスタード焼き 長芋の白煮 かにかまの和風サラダ	E:1601kcal P:59.2g F:40.8g
25日 (木)	ごはん 野菜スープ なすとベーコンのオリーブ炒め もやしと油揚げの辛子和え 金時豆 乳酸菌飲料	中華丼 とろろ汁 里芋のゆず味噌煮 ブロッコリーとトマトの酢の物 野菜と果物ゼリー	ごはん コンソメスープ(タゴ・ネギ) 豚肉のケチャップ炒め 三つ葉とえのきのボン酢和え 海と山のサラダ	E:1618kcal P:64.8g F:46.5g
26日 (金)	ごはん 味噌汁(わかめ、じゃがいも) イカと大根の煮物 うぐいす豆 白桃 乳酸菌飲料	ねぎ玉らーめん さくらしゅうまい 青梗菜とえびのめた和え りんごゼリー	ごはん 味噌汁(豆腐、絹さや) 鶏肉の梅風味マヨネーズ焼き 人参のたらこバター炒め アボガドサラダ	E:1526kcal P:66.8g F:33.6g
27日 (土)	ごはん 味噌汁(赤、大根、絹さや) 卵の花炒り煮 じゃがいもとツナの煮物 かぶの干枝漬け 乳酸菌飲料	ごはん レタスとかにのスープ 酢豚 フキと油揚げの煮物 はちみつレモンゼリー	ごはん 味噌汁(わかめ、里芋) 煮魚(マル) アスパラサラダ 菜の花のからし和え	E:1601kcal P:59.8g F:41.3g
28日 (日)	ごはん 味噌汁(赤、白菜、あげ) もやしのボン酢和え 桜漬け みかん缶 乳酸菌飲料	ごはん もずくスープ 白身魚のクリームソース ひじきとツナコーンの炒め煮 オニオンサラダ	ごはん レンズ豆と野菜のスープ 牛肉のトマト煮 厚揚げの煮物	E:1680kcal P:68.3g F:49.5g
29日 (月)	ごはん 味噌汁(わかめ、ごぼう) かにかまとキャベツの炒め物 玉ねぎとツナの胡麻ダレ和え 鯛味噌 乳酸菌飲料	ナポリタンスパ たけのこの土佐煮 ポテトサラダ 抹茶プリン	ごはん しめじの吸い物 さわらの西京焼 長いもの三杯酢 オクラとトマトの生姜和え	E:1523kcal P:59.3g F:30.2g
30日 (火)	ごはん 味噌汁(なめこ、絹さや) 豆きんとん わけぎのめた和え 白菜漬け 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁(赤、大根、ねぎ) 豚肉と野菜の塩麹炒め なすの利休煮 いちご	ごはん 味噌汁(ほうれん草、あげ) 鱈の梅風味ソテー ツナときのこの和風サラダ 里芋のねぎ味噌和え	E:1596kcal P:57.2g F:45.8g

今月のおすすめ



マスクをしよう



換気をしよう

