新年度のスタートです

肌寒い季節が過ぎ、うららかな暖かい季節となりました。 入学式や新年度といった新たなはじまりの月でもある4月には 新玉ねぎなどの"新"とつく野菜が盛りを迎えます。 新たにスタートする季節を旬の野菜とともにお楽しみください。



4月1日(火)	4月	1	日	ע)	()
---------	----	---	---	----	----



4月3日(木)



4月4日(金)



4月5日(土)

御飯

目玉焼き

梅びしお

味噌汁

牛乳.

しろ菜の和え物



パン ソーセージステーキ /スクランブルエッグ カレー風味のスープ フルーツ

スパゲッティナポリタン

じゃが芋のチーズ焼き

白菜のサラダ

ミニケーキ

ぶどうゼリー

コンソメスープ

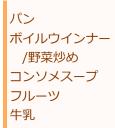
牛乳

御飯 ちくわと野菜の煮物 三色サラダ のり佃煮 味噌汁 ヨーグルト

鶏肉と野菜の揚げ出し

ほうれん草のさっと煮

パウンドケーキ(チョコ)



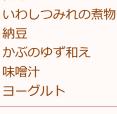
あじの南蛮焼き

春雨の旨煮

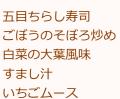
味噌汁

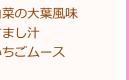
なめたけ和え

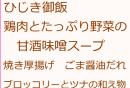
御飯



御飯







からだ元気【筋力アップ】

おにぎりせんべい



牛乳,

御飯 メンチカツ 切り昆布の煮物 卵豆腐 すまし汁

塩まんじゅう

タ	
おやつ	
昼食	

御飯 和風ハンバーグ 玉葱ソース たけのこのおかか炒め 春菊の酢味噌がけ すまし汁 Iネルギ-:1568kcal タンパク :58.5g

脂質:45.4g 食塩相:10.3g

御飯

御飯

もずく酢

味噌汁

助宗たらの醤油麹焼き 五目しんじょうの炊き合わせ いんげんのごま和え すまし汁

Iネルキ゛-:1509kcal タンパ°ク:61.0g 脂質:43.1g 食塩相:7.8g

しょうが御飯 茹で豚 味噌だれ さつま芋金平 たたき胡瓜 すまし汁

豆乳プリン きなこソース

Iネルギー:1610kcal タンパク :63.2g 脂質:51.0g 食塩相:9.0g

御飯

どら焼き

ほっけのみりん漬け焼き 高野豆腐の含め煮 長芋のゆかり和え 味噌汁

Iネルギ-:1465kcal タンパク:63.2g 脂質:24.2g 食塩相:7.7g

御飯 赤魚の洒蒸し かぼちゃの含め煮 キャベツの塩昆布和え 味噌汁

Iネルギー:1405kcal タンパク:60.8g 脂質:34.2g 食塩相:7.3g

麦ごはん さわらのはちみつ照り焼き ピーマンの塩金平 とろろ 赤だし

Iネルギー:1645kcal タンパク :55.7g 脂質:54.2g 食塩相:9.5g

2025年4月7日~4月13日

4月7日(月) 御飯

4月8日(火)



特別食

4月10日(木)

4月11日(金)

4月12日(土)

4月13日(日)

ちくわの和風あんかけ スナップえんどうの磯和え たいみそ 味噌汁 ヨーグルト

パン ハッシュドポテト /ミートボール コーンクリームスープ フルーツ 牛乳,

御飯 野菜のツナ炒め 納豆 大根の和え物 味噌汁 ヨーグルト

パン ボイルウインナー /温野菜サラダ コンソメスープ フルーツ 牛乳.

御飯 海老と野菜の炒め物 おくらの生姜和え のり佃煮 味噌汁 ヨーグルト

御飯 ふんわり直丈と野菜の煮物 カリフラワーの和え物 ふりかけ 味噌汁 牛乳.

御飯 野菜入り炒り卵 千切り野菜サラダ 清物 味噌汁 牛乳.

塩ラーメン かに風味焼売 ザーサイ和え マンゴープリン

御飯 あぶらかれいの バターポン酢 真砂炒め アスパラのおかか和え すまし汁

御飯 サーモンフライ ひじきの煮物 おくらのゆかり和え 味噌汁

特別食

御飯 鶏肉の山椒焼き 大豆五目煮 白和え すまし汁

御飯 めばるの塩麹焼き さつま芋の含め煮 わさび豆腐 味噌汁

抹茶ゼリー

御飯

挽肉と豆のカレーライス 福神清け かにかまサラダ コンソメスープ りんごヨーグルト

いちごスペシャル

メープルパンケーキ 御飯

薄皮こしあんパン

ピーチゼリー

御飯

赤魚の甘辛煮

焼きビーフン

たたき胡瓜

味噌汁

クリームブッセ 御飯

あじの照り焼き ほうれん草と えのきのさっと煮 キャベツのゆず和え 味噌汁

オイスター炒め ぜんまいの炒め煮 モロヘイヤのお浸し 味噌汁

白身魚の煮付け 五目金平 長芋の酢の物 味噌汁

プチシュー

豚肉の香味炒め 里芋の白煮 小松菜の辛子和え 味噌汁

Iネルギ-:1548kcal タンパク :56.1g

脂質:40.0g 食塩相:8.8g

御飯

Iネルギ-:1465kcal タンパク :58.1g 脂質:36.9g 食塩相:8.9g

御飯 豚肉のごま焼き しろ菜の煮浸し 春雨とわかめの和え物 すまし汁

> Iネルギ-:1528kcal タンパク :61.4g 脂質:24.9g 食塩相:5.1g

Iネルギー:1431kcal タンパク:64.5g 脂質 :32.0g 食塩相:7.4g

Iネルギー:1472kcal タンパク:56.4g 脂質:35.5g

御飯

鶏肉の梅煮 ピーマンの塩炒め 浅漬け すまし汁

> Iネルキ゛-:1610kcal タンパ°ク:60.0g 脂質:47.2g 食塩相:7.1g

豚肉と野菜の

Iネルギ-:1417kcal タンパク :53.7g 脂質:29.7g 食塩相:8.9g

食塩相:9.1g

2025年4月14日~4月20日

4月14日(月)	4月15日(火)	4月16日(水)	4月17日(木)	4月18日(金)	4月19日(土)	4月20日(日)
御飯 野菜とベーコンの炒め物 白菜と油揚げのお浸し のり佃煮 味噌汁 ヨーグルト	パン ソーセージステーキ /温野菜サラダ コンソメスープ フルーツ 牛乳	麦ごはん 白身魚のふんわり煮物 とろろ スナップえんどうのサラダ 味噌汁 ヨーグルト	パン ボイルウインナー /野菜のソテー コンソメスープ フルーツ 牛乳	御飯 魚肉ソーセージと 野菜の炒め物 ごまドレサラダ ふりかけ 味噌汁、ヨーグルト	御飯 オムレツ いんげんのツナサラダ のり佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 えび真丈の含め煮 三色和え たいみそ 味噌汁 牛乳
御飯 鮭の塩焼き なすの田楽 ^食 トマトの葱だれ すまし汁	きつねそば ちくわの磯部揚げ ブロッコリーのツナ和え フルーツあんみつ	御飯 さばの幽庵焼き 大根の明太あん キャベツの塩昆布和え すまし汁	駅弁【愛媛県】 醤油めし 白菜の旨煮 きゅうりの酢の物 すまし汁 青りんごゼリー	チキンドリア ほうれん草のソテー コーンサラダ コンソメスープ	御飯 あぶらかれいの 香味ソース なすの田舎煮 長芋の梅だれ すまし汁	【認知症予防 長寿ごはん】 人参の押し麦ピラフ さわらのAIII ハニーマスタードリース 春色さっぱりマリネ ヨーグルト ぶどうソース オリーブオイル香るコンソメスープ
抹茶蒸しパン つ	ロールケーキ(コーヒー)	エクレア	ぽたぽた焼き(煎餅)	ショコラスペシャル	抹茶ようかん	もみじまんじゅう
御飯 豚肉の生姜焼き ごぼうの山椒炒め ほうれん草としめじの和え物 味噌汁	御飯 卵と海老のチリソースがけ 春雨の旨煮 即席漬け 中華スープ	御飯 鶏肉と野菜のうま煮 たけのこのおかか炒め おくらの和え物 味噌汁	御飯 豚肉のにんにく醤油焼き ひじきの煮物 しろ菜と ほたて風味の和え物 味噌汁	御飯 助宗たらの三つ葉あん れんこん金平 大根のしそ和え 味噌汁	御飯 肉団子の甘酢あんかけ かに風味焼売 レタスのナムル 中華スープ	御飯 牛肉じゃが ピーマンの塩炒め トマトの和え物 味噌汁
日 11/1/ 11 15 0 10 10 11 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15	影響:4E 0g _ 食塩相:0.0g	影響 140 Fa 全有担 7.2a	影響 141 0a	影響 127 0a 全有担 9.7a	影響 :25 4a 会指担:0 5a	影響 120 2a 会有担 0 2a



脂質 :39.2g

2025年4月21日~4月27日

御飯

4月21日(月) 御飯 ソーセージソテー マカロニサラダ

4月22日(火)



御飯

4月23日(水)



4月24日(木)

4月25日(金)



4月26日(土)



ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト

パン ボイルウインナー /ツナと野菜のソテー コンソメスープ フルーツ 牛乳,

目玉焼き 白菜の和え物 ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト

パン 野菜ソテー /ミートボール コーンクリームスープ フルーツ 牛乳.

さつま揚げと野菜の煮物 小松菜の和え物 ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト

目玉焼き 納豆 ゆかり和え 味噌汁 牛乳.

御飯

御飯 海老と野菜の炒め物 スパゲティサラダ たいみそ 味噌汁 ヨーグルト

御飯 つくね焼き 冬瓜のほたて風味あん 枝豆豆腐 味噌汁

山菜たぬきうどん なすの田楽 キャベツの和え物 ピーチゼリー

特別食



御飯 助宗たらの玉ねぎソース 甲芋のそぼろ餡かけ 菜の花のからし和え すまし汁

カレーライス 福神漬け ツナサラダ コンソメスープ ゼリー入りフルーツポンチ 御飯 鶏の唐揚げ 切り昆布の煮物 胡瓜のもろみ味噌がけ すまし汁

御飯 ほっけの山椒焼き れんこんの明太子炒め 長芋の塩昆布和え 味噌汁

ミニピーナツパン

御飯 豚肉のコク旨炒め さつま芋の甘煮 いんげんのくるみ和え パンナコッタ

きなこまんじゅう

御飯

牛肉豆腐

春雨サラダ

Iネルギ-:1606kcal タンパク :64.9g

食塩相:8.9g

味噌汁

脂質:45.5g

ソフトクレープ(いちご)

牛乳プリン

コーヒーゼリー

御飯

赤魚の葱蒸し たけのこのおかか炒め かぶのしらす和え すまし汁 味噌汁

Iネルギ-:1450kcal タンパク :56.4g Iネルギ-:1538kcal タンパク :43.3g 脂質:46.6g 食塩相:8.1g

カステラ

御飯 さばの照り焼き

がんもの炊き合わせ ほうれん草のお浸し すまし汁

Iネルキ゛-:1599kcal タンパ°ク:65.7g 脂質 :36.8g 食塩相:5.3g

御飯 白身魚のわさび醤油 切干大根の煮物 なすの生姜炒め 冷奴 味噌汁

> Iネルキ゛-:1432kcal タンパ°ク:52.0g 脂質:30.9g 食塩相:9.0g

御飯 めばるの煮付け ピーマンの炒め物 トマトの和え物 味噌汁

Iネルギー:1531kcal タンパク :67.6g 脂質:44.7g 食塩相:7.4g

御飯 豚肉の塩レモン炒め なすの含め煮 卵豆腐 すまし汁

Iネルギー:1472kcal タンパク:51.7g 脂質:42.0g 食塩相:7.2g

2025年4月28日~4月30日

	4月28日(月)	4月29日(火)	4月30日(水)		
朝食	御飯 ツナと野菜の炒め物 かにかまサラダ 漬物 味噌汁 牛乳	パン ボイルウインナー /キッシュ風 コンソメスープ フルーツ ヨーグルト	御飯 ふんわりすり身の煮物 白菜の和え物 のり佃煮 味噌汁 牛乳		
昼食	御飯 豆腐ハンバーグ 冬瓜のかにかまあん わかめの三杯酢 味噌汁	【昭和の日】 オムライス ハヤシソース チーズサラダ いちごゼリー 空豆のポタージュ	御飯 さわらの揚げ出し 玉子焼き 大根の塩麹漬け すまし汁		
おやつ	ドーナツ	雪の宿(煎餅)	バターケーキ		
夕食	御飯 牛肉じゃが ブロッコリーの炒め物 かぶの和え物 味噌汁	御飯 さばの味噌煮 ごぼうと さつま揚げの炒め物 わさび豆腐 すまし汁	御飯 鶏肉の柚子こしょうだれ 大豆五目煮 しろ菜のお浸し 味噌汁		
1 日 計	Iネルギー:1517kcal タンパク:51.4g 脂質:43.9g 食塩相:8.4g	I礼+*-:1727kcal タンパク:54.5g 脂質:64.6g 食塩相:10.5g	Iネルギー:1560kcal タンパウ :66.1g 脂質 :49.2g 食塩相:8.0g		