

# Weekly Menu

	3月30日(日)	3月31日(月)	4月1日(火)	4月2日(水)	4月3日(木)	4月4日(金)	4月5日(土)
朝食			パン クリームシチュー ミニオムレツ グリーンサラダ 牛乳 	麦御飯 とろろ芋 味噌汁  肉詰め稲荷の煮物 竹の子炒め	パン コンソメスープ ほうれん草とベーコンのソテー ポテトサラダ ヨーグルト 	御飯 味噌汁 はんぺんの野菜あんかけ 竹輪の煮物 たいみそ	御飯 味噌汁 肉じゃが 青菜炒め  ふりかけ
			エネルギー 546 kcal	エネルギー 473 kcal	エネルギー 412 kcal	エネルギー 405 kcal	エネルギー 480 kcal
昼食			たらこスパゲティ コンソメスープ コロッケ マリネサラダ フルーツ 	サンドイッチ トマトスープ かぶのコンソメ煮 フレンチサラダ フルーツヨーグルト 	御飯 すまし汁 鶏肉の大葉味噌焼き 南瓜の煮物 辛子和え フルーツ	ふわとろオムライス オニオンスープ インゲンのバターソテー コールスローサラダ フルーツ 	御飯 中華スープ 酢鶏  シュウマイ 中華風和え 愛玉子(レモンゼリー)
			エネルギー 536 kcal	エネルギー 389 kcal	エネルギー 527 kcal	エネルギー 510 kcal	エネルギー 586 kcal
おやつ			カステラ エネルギー 80 kcal	りんごパイ エネルギー 106 kcal	ゆずまんじゅう エネルギー 65 kcal	キャラメルプリン エネルギー 81 kcal	ヨーグルトケーキ エネルギー 63 kcal
夕食			御飯 味噌汁 鯖の塩焼き 五目煮  くるみ和え	御飯 すまし汁 豚肉と野菜のごま味噌炒め 蓮根の煮物 柚子和え	御飯  味噌汁 照り焼きハンバーグ 里芋の白煮 錦糸和え	御飯 味噌汁 メバルの煮つけ きのこ炒め 塩昆布和え	御飯  すまし汁 鱈の西京焼き ふきの煮物 和風サラダ
			エネルギー 524 kcal エネルギー 1686 kcal	エネルギー 505 kcal エネルギー 1473 kcal	エネルギー 545 kcal エネルギー 1549 kcal	エネルギー 400 kcal エネルギー 1396 kcal	エネルギー 401 kcal エネルギー 1530 kcal
計							

# Weekly Menu



## 4月

	4月6日(日)	4月7日(月)	4月8日(火)	4月9日(水)	4月10日(木)	4月11日(金)	4月12日(土)
朝食	御飯 味噌汁 肉詰め豆腐の煮物 レンコン金平 納豆	御飯 味噌汁 がんもの煮物 そば炒め 漬物	パン コンソメスープ オムレツ スパゲティサラダ 牛乳	麦御飯 とろろ芋 味噌汁 さつま揚げの煮物 たらこ炒め	パン ポトフ キャベツのソテー フレンチサラダ 牛乳	御飯 味噌汁 大根と竹輪の煮物 茄子の香味炒め ゆずみそ	御飯 味噌汁 車麩の卵とじ 五目煮 ふりかけ
	エネルギー 492 kcal	エネルギー 418 kcal	エネルギー 462 kcal	エネルギー 439 kcal	エネルギー 496 kcal	エネルギー 448 kcal	エネルギー 395 kcal
昼食	御飯 味噌汁 和風おろしハンバーグ さつま芋のレーズン煮 みょうが和え ゼリー	特別食	肉うどん 竹輪の磯辺揚げ 梅和え フルーツ	御飯 すまし汁 鶏肉の唐揚げ ふろふき大根 くるみ和え フルーツ	御飯 味噌汁 肉豆腐 小松菜の卵炒め 和風サラダ ゼリー	キーマカレー オニオンスープ クリームコロッケ グリーンサラダ フルーツ	御飯 すまし汁 ヒレカツ 冬瓜の煮物 酢味噌和え フルーツ
	エネルギー 600 kcal		エネルギー 534 kcal	エネルギー 687 kcal	エネルギー 573 kcal	エネルギー 581 kcal	エネルギー 472 kcal
おやつ	パウンドケーキ	おやき	レモンケーキ	水ようかん	抹茶ロールケーキ	チョコプリン	オレンジケーキ
	エネルギー 91 kcal	エネルギー 86 kcal	エネルギー 125 kcal	エネルギー 73 kcal	エネルギー 66 kcal	エネルギー 81 kcal	エネルギー 69 kcal
夕食	御飯 すまし汁 白身魚の照り焼き 根菜の煮物 もずく酢	御飯 味噌汁 豚肉と野菜の塩炒め ひじきの煮物 柚子和え	御飯 すまし汁 マスのチャンチャン焼き 温奴 マヨ醤油和え	御飯 中華スープ 豚肉のオイスターソース炒め 餃子 塩ナムル	御飯 味噌汁 鯖の煮つけ カレー炒め わさび和え	御飯 味噌汁 鶏肉の柚子胡椒焼き 南瓜の煮物 ごま和え	御飯 味噌汁 鱈の塩麴焼き 里芋の煮物 お浸し
	エネルギー 398 kcal	エネルギー 482 kcal	エネルギー 483 kcal	エネルギー 536 kcal	エネルギー 521 kcal	エネルギー 534 kcal	エネルギー 397 kcal
計	エネルギー 1581 kcal	エネルギー 986 kcal	エネルギー 1604 kcal	エネルギー 1735 kcal	エネルギー 1656 kcal	エネルギー 1644 kcal	エネルギー 1333 kcal

# Weekly Menu



## 4月

	4月13日(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)
朝食	御飯 味噌汁 生揚げと根菜の煮物 野菜炒め 納豆	御飯 味噌汁 竹輪と里芋の野菜あんかけ 茄子のそぼろ炒め 漬物	パン オニオンスープ ジャーマンポテト 花野菜サラダ 牛乳	麦御飯 とろろ芋 味噌汁 肉詰め豆腐の煮物 インゲンの胡麻炒め	パン コンソメスープ ハムエッグ 豆サラダ ヨーグルト	御飯 味噌汁 信田煮 大根の金平 梅びしお	御飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 きのこ炒め ふりかけ
	エネルギー 440 kcal	エネルギー 481 kcal	エネルギー 494 kcal	エネルギー 474 kcal	エネルギー 453 kcal	エネルギー 368 kcal	エネルギー 372 kcal
昼食	御飯 すまし汁 カレイの煮つけ 金平ごぼう 昆布和え フルーツ	御飯 味噌汁 鶏肉の生姜焼き 切干大根の煮物 錦糸和え フルーツ	あんかけ焼きそば 中華スープ シュウマイ ザーサイ和え 杏仁豆腐	御飯 味噌汁 サワラの柚庵焼き 根菜の煮物 ゆかり和え フルーツ	御飯 味噌汁 鶏肉の竜田揚げ さつま芋の煮物 なめ茸和え ゼリー	親子丼 味噌汁 青菜炒め 竹輪と胡瓜の辛子和え フルーツ	御飯 コンソメスープ チキンソテー オニオンソース 野菜のトマト煮 シーザーサラダ フルーツ
	エネルギー 421 kcal	エネルギー 549 kcal	エネルギー 594 kcal	エネルギー 513 kcal	エネルギー 622 kcal	エネルギー 558 kcal	エネルギー 584 kcal
おやつ	あんずケーキ エネルギー 128 kcal	よもぎクリーム饅頭 エネルギー 92 kcal	バウムクーヘン エネルギー 95 kcal	ドーナツ エネルギー 113 kcal	あんドーナツ エネルギー 100 kcal	抹茶プリン エネルギー 63 kcal	牛乳ケーキ エネルギー 67 kcal
夕食	御飯 味噌汁 豚肉の柳川風煮 青菜の塩炒め 酢の物	御飯 すまし汁 鯖の味噌煮 ひじきの煮物 白和え	御飯 味噌汁 鱈の照り焼き 野菜炒め おかか和え	御飯 すまし汁 豚肉と茄子の味噌炒め 車麩の煮物 ツナ和え	御飯 味噌汁 和風ハンバーグ ぜんまいの煮物 生姜和え	御飯 すまし汁 豚肉の甘辛炒め かぶの煮物 ごま和え	御飯 味噌汁 白身魚のおろし煮 南瓜の煮物 ピーナツ和え
	エネルギー 526 kcal	エネルギー 532 kcal	エネルギー 434 kcal	エネルギー 626 kcal	エネルギー 570 kcal	エネルギー 526 kcal	エネルギー 443 kcal
計	エネルギー 1515 kcal	エネルギー 1654 kcal	エネルギー 1617 kcal	エネルギー 1726 kcal	エネルギー 1745 kcal	エネルギー 1515 kcal	エネルギー 1466 kcal

# Weekly Menu



## 4月

	4月20日(日)	4月21日(月)	4月22日(火)	4月23日(水)	4月24日(木)	4月25日(金)	4月26日(土)
朝食	御飯 味噌汁 肉団子と根菜の煮物 ピーマン炒め 納豆	御飯 味噌汁 肉じゃが 金平ごぼう 漬物	パン コンソメスープ ミートオムレツ スパゲティサラダ 牛乳	麦御飯 とろろ芋 味噌汁 つくね焼き ひじきの煮物	パン トマトスープ ソーセージと野菜のソテー マカロニサラダ ヨーグルト	御飯 味噌汁 肉詰め稲荷の煮物 人参金平 ゆずみそ	御飯 味噌汁 がんもの煮物 キャベツ炒め ふりかけ
	エネルギー 485 kcal	エネルギー 469 kcal	エネルギー 465 kcal	エネルギー 440 kcal	エネルギー 454 kcal	エネルギー 426 kcal	エネルギー 429 kcal
昼食	御飯 味噌汁 マスの塩焼き ふきの煮物 海藻サラダ ゼリー	特別食	かき揚げそば 厚焼き玉子 オクラの和え物 フルーツ	御飯 味噌汁 アジフライとコロッケ 炊き合わせ のり和え ゼリー	御飯 味噌汁 鶏肉と大根の煮物 茄子の香味炒め 冷奴 フルーツ	中華丼 中華スープ 餃子 ナムル 杏仁豆腐	御飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き ふろふき大根 しらす和え フルーツ
	エネルギー 505 kcal		エネルギー 536 kcal	エネルギー 556 kcal	エネルギー 595 kcal	エネルギー 539 kcal	エネルギー 554 kcal
おやつ	たいやき	うぐいすまんじゅう	メープルケーキ	どらやき	ミニロールケーキ	カスタードプリン	バナナケーキ
	エネルギー 92 kcal	エネルギー 88 kcal	エネルギー 68 kcal	エネルギー 64 kcal	エネルギー 80 kcal	エネルギー 89 kcal	エネルギー 75 kcal
夕食	御飯 すまし汁 豚肉の焼肉風炒め 切干大根の煮物 磯和え	御飯 味噌汁 鯖のごまだれ焼き 里芋の煮物 香味和え	御飯 味噌汁 鱈のみりん焼き 大根の煮物 塩昆布和え	御飯 すまし汁 豚肉と野菜の生姜炒め 小松菜と油揚げの煮びたし もずく酢	御飯 すまし汁 白身魚の味噌バターソース じゃが芋の煮物 ゆかり和え	御飯 味噌汁 鱈の塩焼き 冬瓜の煮物 辛子和え	御飯 味噌汁 照り焼きチキン 厚揚げの煮物 カマボコ和え
	エネルギー 505 kcal	エネルギー 551 kcal	エネルギー 419 kcal	エネルギー 469 kcal	エネルギー 380 kcal	エネルギー 421 kcal	エネルギー 545 kcal
計	エネルギー 1587 kcal	エネルギー 1108 kcal	エネルギー 1488 kcal	エネルギー 1529 kcal	エネルギー 1509 kcal	エネルギー 1475 kcal	エネルギー 1603 kcal

# Weekly Menu



## 4月

	4月27日(日)	4月28日(月)	4月29日(火)	4月30日(水)	5月1日(木)	5月2日(金)	5月3日(土)
朝食	御飯 味噌汁 高野豆腐の卵とじ 茄子のそぼろ炒め 納豆 	御飯  味噌汁  はんぺんの野菜あんかけ ピーマン炒め 漬物	パン  コンソメスープ スクランブルエッグ ポテトサラダ  牛乳 	麦御飯 とろろ芋  味噌汁  五目巾着の煮物 キャベツのカレー炒め			
	エネルギー 550 kcal	エネルギー 380 kcal	エネルギー 494 kcal	エネルギー 427 kcal			
昼食	御飯 コンソメスープ ハンバーグデミグラスソース ほうれん草のソテー コーンサラダ ゼリー 	御飯 味噌汁 鶏肉の梅しそ焼き 五目煮 錦糸和え フルーツ	サンマーメン 春巻 中華和え フルーツ 	御飯 味噌汁 豚肉のにら玉炒め 里芋の煮物 甘酢和え ゼリー			
	エネルギー 569 kcal	エネルギー 576 kcal	エネルギー 573 kcal	エネルギー 632 kcal			
おやつ	レーズンクリームサンド	薄皮まんじゅう	人形焼き	卵ケーキ			
	エネルギー 89 kcal	エネルギー 88 kcal	エネルギー 83 kcal	エネルギー 55 kcal			
夕食	御飯  味噌汁  豚肉のピリ辛炒め 蕪のかにあんかけ 白和え	御飯  すまし汁  鯖の味噌煮 青菜のにんにく炒め ごま和え	御飯 味噌汁 豚肉と大根の生姜煮 野菜炒め 酢の物	御飯 すまし汁 鱈の蒲焼き 冬瓜の煮物 梅和え 			
	エネルギー 542 kcal	エネルギー 535 kcal	エネルギー 481 kcal	エネルギー 412 kcal			
計	エネルギー 1750 kcal	エネルギー 1579 kcal	エネルギー 1631 kcal	エネルギー 1526 kcal			