週　間　予　定　献　立　表（常食）

期間：２０２３年０４月０２日（日）　～　２０２３年０４月０８日（土）

	4月2日（日）	4月3日（月）	4月4日（火）	4月5日（水）	4月6日（木）	4月7日（金）	4月8日（土）
朝食	○ご　飯 ○大根とツナの煮物 ○しば漬け ○味噌汁（茄子・玉葱） ○・・・・おやつ・・・ ○牛乳	○ご　飯 ○豆腐チャンプル ○たくあん ○味噌汁（里芋・長葱） ○・・・・おやつ・・・ ○牛乳	○ロールパン ○野菜とｳｲﾝﾅｰのｿﾃｰ ○＊りんごジャム ○ﾐﾙｸｽｰﾌﾟ（白菜・ｺｰﾝ ○・・・・おやつ・・・ ○牛乳	○ご　飯 ○白菜と竹輪の炒め煮 ○つぼ漬け ○味噌汁（ﾓﾛﾍｲﾔ・にら） ○・・・・おやつ・・・ ○牛乳	○ご　飯 ○冬瓜と高野豆腐の煮物 ○しば漬け ○味噌汁（えのき・若布 ○・・・・おやつ・・・ ○牛乳	○食パン ○野菜と肉団子のｸﾘｰﾑ煮 ○＊マーマレードジャム ○ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ（かぶ・貝割） ○・・・・おやつ・・・ ○牛乳	○ご　飯 ○ｶﾘﾌﾗﾜｰのそぼろ煮 ○たくあん ○味噌汁（キャベツ/にら ○・・・・おやつ・・・ ○牛乳
昼食	○ご　飯 ○白身魚のカレーﾑﾆｴﾙ ○ほうれん草のサラダ ○ｼﾞｬﾑﾖｰｸﾞﾙﾄ（りんご） ○パンプキンポタージュ ○ばかうけ ○アップルティー	○ご　飯 ○えびクリームシチュー ○そら豆のサラダ ○ぶどうムース ○ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ（椎茸・ｺｰﾝ） ○バウムクーヘン ○麦茶	○牛丼 ○アスパラのポン酢和え ○ｼﾞｬﾑﾖｰｸﾞﾙﾄ（いちご） ○味噌汁（キャベツ/青葱 ○チョコババロア ○玄米茶	○ソース焼きそば ○茄子の生姜和え ○メロンムース ○味噌汁（しめじ・白麩 ○ミニクリームパン ○麦茶	○ご　飯 ○鮭の味噌バター焼き ○ｶﾘﾌﾗﾜｰのおかか和え ○バナナ ○すまし汁（蒲鉾/大根） ○スナック菓子 ○レモネード	○ご　飯 ○回鍋肉 ○ほうれん草とｺｰﾝのｿﾃｰ ○ピーチムース ○味噌汁（青梗菜・茸 ○カステラ ○玄米茶	○ご　飯 ○鶏と大豆の味噌煮 ○春雨サラダ ○パイナップル ○すまし汁（とろろ昆布 ○どらやきORクレープ ○麦茶
夕食	○ご　飯 ○豚肉の生姜焼き ○ひじきの煮物 ○赤かっぱ ○味噌汁（ﾓﾛﾍｲﾔ・ﾊﾝﾍﾟﾝ） ○・・・・・・・・・・	○ご　飯 ○鶏の照り焼き ○ごぼうの金平 ○しば漬け ○味噌汁（小松菜・玉葱 ○・・・・・・・・・・	○ご　飯 ○赤魚の柚子塩焼き ○ﾏｽﾀｰﾄﾞｶﾘﾌﾗﾜｰ ○青かっぱ ○味噌汁（白玉麩・若布 ○・・・・・・・・・・	○ご　飯 ○白身魚の葱ソース ○やわらか大学芋 ○納豆 ○すまし汁（とろろ昆布 ○・・・・・・・・・・	○ご　飯 ○鶏のマヨソース ○れんこんのあおさ炒め ○赤かっぱ ○味噌汁（里芋・玉葱） ○・・・・・・・・・・	○ご　飯 ○鯖の梅だれ焼き ○じゃが芋と椎茸のｿﾃｰ ○つぼ漬け ○味噌汁（小松菜・麩） ○・・・・・・・・・・	○ご　飯 ○鰆の竜田焼き ○切干大根煮 ○しば漬け ○味噌汁（舞茸・青葱） ○・・・・・・・・・・
栄養量目安	［ｴﾈﾙｷﾞｰ］1577 kcal ［ﾀﾝﾊﾟｸ質］64.5 g ［脂　質］36.7 g ［炭水化物］241.5 g ［塩　分］7.5 g	［ｴﾈﾙｷﾞｰ］1543 kcal ［ﾀﾝﾊﾟｸ質］62.9 g ［脂　質］35.7 g ［炭水化物］252.2 g ［塩　分］6.3 g	［ｴﾈﾙｷﾞｰ］1686 kcal ［ﾀﾝﾊﾟｸ質］69.2 g ［脂　質］53.2 g ［炭水化物］244.4 g ［塩　分］7.2 g	［ｴﾈﾙｷﾞｰ］1661 kcal ［ﾀﾝﾊﾟｸ質］64.3 g ［脂　質］41.4 g ［炭水化物］261.0 g ［塩　分］7.8 g	［ｴﾈﾙｷﾞｰ］1576 kcal ［ﾀﾝﾊﾟｸ質］64.5 g ［脂　質］41.3 g ［炭水化物］231.7 g ［塩　分］7.1 g	［ｴﾈﾙｷﾞｰ］1602 kcal ［ﾀﾝﾊﾟｸ質］66.6 g ［脂　質］47.6 g ［炭水化物］236.5 g ［塩　分］7.2 g	［ｴﾈﾙｷﾞｰ］1611 kcal ［ﾀﾝﾊﾟｸ質］68.0 g ［脂　質］35.4 g ［炭水化物］238.5 g ［塩　分］7.6 g

＊都合によりメニューを変更する場合があります。ご了承お願い致します。

SHIDAX
シダックスフードサービス株式会社

週　間　予　定　献　立　表 (常食)

期間：　２０２３年０４月０９日（日）　～　２０２３年０４月１５日（土）

	4月9日（日）	4月10日（月）	4月11日（火）	4月12日（水）	4月13日（木）	4月14日（金）	4月15日（土）
朝食	○ご　飯 ○三色いなり煮 ○赤かっぱ ○味噌汁(もやし/小松菜 ○・・・・おやつ・・・ ○牛乳	○ロールパン ○ﾌﾞﾛｯｺﾘｰと竹輪のｿﾃｰ ○＊マーマレードジャム ○ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(ｱｽﾊﾟﾗ･ｺｰﾝ) ○・・・・おやつ・・・ ○牛乳	○梅粥 ○肉団子と野菜の煮物 ○たくあん ○味噌汁（白菜・長葱） ○・・・・おやつ・・・ ○牛乳	○食パン ○魚肉ｿｰｾｰｼﾞと野菜ｿﾃｰ ○＊マーマレードジャム ○ﾐﾙｸｽｰﾌﾟ（ﾍﾞｼﾞ・ﾊﾟｾﾘ ○・・・・おやつ・・・ ○牛乳	○ご　飯 ○がんもとふきの煮物 ○赤かっぱ ○味噌汁（もやし・貝割 ○・・・・おやつ・・・ ○牛乳	○ご　飯 ○大根と鶏肉の炒め煮 ○青かっぱ ○味噌汁（かぶ・にら） ○・・・・おやつ・・・ ○牛乳	○ご　飯 ○冬瓜のかにかま煮 ○しば漬け ○味噌汁（南瓜・絹さや ○・・・・おやつ・・・ ○牛乳
昼食	○ご　飯 ○白身魚のフライ ○白菜とわかめの酢の物 ○ストロベリームース ○ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ（ﾓﾛﾍｲﾔ･玉葱） ○ハッピーターン ○レモンティー	○ご　飯 ○ヤンニョムチキン ○空豆と玉子のサラダ ○バナナ ○味噌汁（じゃが・青葱 ○青りんごゼリー ○玄米茶	○ご　飯 ○豚と茸の生姜味噌炒め ○小松菜の煮びたし ○ｼﾞｬﾑﾖｰｸﾞﾙﾄ(りんご) ○すまし汁(半片/貝割れ ○ロールケーキ(ｺｰﾋｰ) ○麦茶	○ご　飯 ○鰆の葱味噌焼き ○ツナサラダ ○レアチーズムース ○すまし汁（花麩・菜花 ○カルシウムせん ○アップルティー	○肉うどん ○ﾎｳﾚﾝｿｳのきなこ和え ○フルーツヨーグルト ○ドームケーキ（ﾁｮｺ） ○麦茶	○ご　飯 ○海老カツ・コロッケ ○卯の花 ○オレンジムース ○味噌汁(わかめ・玉葱) ○黒糖まんじゅう ○煎茶	○ご　飯 ○ポークチャップ ○胡瓜と竹輪のｵｶｶ和え ○ｼﾞｬﾑﾖｰｸﾞﾙﾄ(いちご) ○ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ（白菜/ｸﾙﾄﾝ） ○マリービスケット ○玄米茶
夕食	○ご　飯 ○豚肉と野菜の醤油炒め ○里芋サラダ ○納豆 ○味噌汁（茄子・ｴﾉｷ） ○・・・・・・・・・・	○ご　飯 ○たらの柚子塩焼き ○蓮根と車麩の煮物 ○青かっぱ ○味噌汁（菜の花・さや ○・・・・・・・・・・	○ご　飯 ○カレイの五目あんかけ ○さつま芋のミルク茶巾 ○しば漬け ○味噌汁(キャベツ/玉葱 ○・・・・・・・・・・	○ご　飯 ○鶏肉の治部煮 ○枝豆入りポテトサラダ ○つぼ漬け ○味噌汁（茄子・青葱） ○・・・・・・・・・・	○ご　飯 ○ぶりの照り焼き ○キャベツの酢味噌和え ○たくあん ○すまし汁(素麺・花麩) ○・・・・・・・・・・	○ご　飯 ○鯵のトマト煮 ○大豆と椎茸のﾊﾞﾀｰ醤油 ○桜大根 ○味噌汁（もやし･隠元 ○・・・・・・・・・・	○ご　飯 ○ツナと豆腐チャンプル ○里芋のそぼろあん ○たくあん ○味噌汁(ﾎｳﾚﾝｿｳ･玉葱) ○・・・・・・・・・・
栄養量目安	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 1657 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 62.6 g [脂　質] 39.2 g [炭水化物] 249.8 g [塩　分] 7.0 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 1621 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 66.7 g [脂　質] 42.7 g [炭水化物] 235.5 g [塩　分] 7.4 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 1604 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 66.7 g [脂　質] 39.4 g [炭水化物] 247.4 g [塩　分] 7.5 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 1731 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 65.1 g [脂　質] 53.3 g [炭水化物] 248.8 g [塩　分] 7.5 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 1679 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 61.3 g [脂　質] 56.4 g [炭水化物] 219.5 g [塩　分] 8.2 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 1673 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 63.2 g [脂　質] 47.7 g [炭水化物] 235.1 g [塩　分] 7.6 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 1745 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 63.5 g [脂　質] 51.9 g [炭水化物] 246.0 g [塩　分] 7.0 g

＊都合によりメニューを変更する場合があります。ご了承お願い致します。

SHIDAX
シダックスフードサービス株式会社

週　間　予　定　献　立　表（常食）

期間：　２０２３年０４月１６日（日）　～　２０２３年０４月２２日（土）

	４月１６日（日）	４月１７日（月）	４月１８日（火）	４月１９日（水）	４月２０日（木）	４月２１日（金）	４月２２日（土）
朝食	○ご　飯 ○アスパラとﾂﾅのソテー ○つぼ漬け ○味噌汁（茄子・揚げ） ○・・・・おやつ・・・ ○牛乳	○ロールパン ○チリコンカン ○＊りんごジャム ○ﾐﾙｸｽｰﾌﾟ（ﾓﾛﾍｲﾔ・ｺｰﾝ） ○・・・・おやつ・・・ ○牛乳	○ご　飯 ○チキンボールのｺﾝｿﾒ煮 ○青かっぱ ○味噌汁（小松菜・長葱 ○・・・・おやつ・・・ ○牛乳	○ご　飯 ○えびとさやの卵とじ ○つぼ漬け ○味噌汁（白玉麩/絹さや ○・・・・おやつ・・・ ○牛乳	○ご　飯 ○五目煮豆 ○しば漬け ○味噌汁（玉葱・にら） ○・・・・おやつ・・・ ○牛乳	○菜飯粥 ○厚揚げと冬瓜の煮物 ○つぼ漬け ○味噌汁（じゃが芋・葱 ○・・・・おやつ・・・ ○牛乳	○ご　飯 ○豚肉と野菜のｹﾁｬｯﾌﾟ炒 ○しば漬け ○味噌汁（玉葱・しめじ ○・・・・おやつ・・・ ○牛乳
昼食	○麦飯 ○鶏の梅ごま焼き ○マカロニサラダ ○黄桃缶 ○味噌汁（若布・青葱） ○和風パイ ○麦茶	○中華丼 ○さつま芋のサラダ ○バナナ ○味噌汁（かぶ・にら） ○プチシュークリーム ○レモンティー	○ご　飯 ○鰆の幽庵焼き ○里芋と車麩の煮物 ○ｼﾞｬﾑﾖｰｸﾞﾙﾄ（りんご） ○味噌汁（玉葱・隠元） ○お楽しみおやつ ○玄米茶	○ご　飯 ○肉じゃが ○ピーナッツ和え ○メロンムース ○味噌汁（わかめ・油揚 ○ミニあんパン ○煎茶	○たけのこ御飯 ○とりの唐揚げ ○空豆のホットサラダ ○和菓子 ○すまし汁（花麩・青葱） ○チョコ蒸しケーキ ○アップルティー	○ご　飯 ○牛肉とﾋﾟｰﾏﾝの炒め物 ○焼き餃子 ○フルーツヨーグルト ○中華スープ（春雨/ｶﾆｶﾏ ○ぶどうゼリー ○玄米茶	○サンドイッチ ○ｷｬﾍﾞﾂの青じそサラダ ○アップルムース ○ﾐﾙｸｽｰﾌﾟ（ﾓﾛﾍｲﾔ・ｺｰﾝ） ○いちごスペシャル ○麦茶
夕食	○ご　飯 ○たらの西京焼き ○ジャーマンポテト ○赤かっぱ ○すまし汁（素麺・貝割 ○・・・・・・・・・・	○ご　飯 ○豚肉の生姜焼き ○切干大根煮 ○つぼ漬け ○味噌汁（南瓜・隠元） ○・・・・・・・・・・	○ご　飯 ○鶏のバター醤油焼き ○ブロッコリーのサラダ ○たくあん ○すまし汁（豆腐/三つ葉 ○・・・・・・・・・・	○ご　飯 ○白身魚の葱ソース ○きのこのマリネ ○赤かっぱ ○味噌汁（小松菜・青葱 ○・・・・・・・・・・	○ご　飯 ○ホッケの磯焼き ○揚げ茄子の青じそ和え ○たくあん ○味噌汁（さつま・さや ○・・・・・・・・・・	○ご　飯 ○鯖の味噌煮 ○胡瓜とわかめの酢の物 ○青かっぱ ○すまし汁（豆腐・青葱 ○・・・・・・・・・・	○ご　飯 ○鶏の甘酢あん ○里芋のごま煮 ○納豆 ○味噌汁（玉葱・絹さや ○・・・・・・・・・・
栄養量目安	［ｴﾈﾙｷﾞｰ］ 1568 kcal ［ﾀﾝﾊﾟｸ質］ 58.8 g ［脂　質］ 38.4 g ［炭水化物］ 240.2 g ［塩　分］ 7.4 g	［ｴﾈﾙｷﾞｰ］ 1720 kcal ［ﾀﾝﾊﾟｸ質］ 65.4 g ［脂　質］ 54.6 g ［炭水化物］ 242.8 g ［塩　分］ 7.0 g	［ｴﾈﾙｷﾞｰ］ 1609 kcal ［ﾀﾝﾊﾟｸ質］ 71.9 g ［脂　質］ 40.6 g ［炭水化物］ 234.4 g ［塩　分］ 6.8 g	［ｴﾈﾙｷﾞｰ］ 1750 kcal ［ﾀﾝﾊﾟｸ質］ 69.7 g ［脂　質］ 48.4 g ［炭水化物］ 255.8 g ［塩　分］ 8.4 g	［ｴﾈﾙｷﾞｰ］ 1666 kcal ［ﾀﾝﾊﾟｸ質］ 65.0 g ［脂　質］ 48.4 g ［炭水化物］ 242.0 g ［塩　分］ 8.5 g	［ｴﾈﾙｷﾞｰ］ 1565 kcal ［ﾀﾝﾊﾟｸ質］ 58.1 g ［脂　質］ 53.7 g ［炭水化物］ 204.3 g ［塩　分］ 6.5 g	［ｴﾈﾙｷﾞｰ］ 1610 kcal ［ﾀﾝﾊﾟｸ質］ 65.5 g ［脂　質］ 50.4 g ［炭水化物］ 229.5 g ［塩　分］ 7.6 g

＊都合によりメニューを変更する場合があります。ご了承お願い致します。

SHIDAX
シダックスフードサービス株式会社

週間予定献立表（常食）

期間： ２０２３年０４月２３日（日） ～ ２０２３年０４月２９日（土）

	４月２３日（日）	４月２４日（月）	４月２５日（火）	４月２６日（水）	４月２７日（木）	４月２８日（金）	４月２９日（土）
朝食	○ご　飯 ○はんぺんと大根の煮物 ○鯛味噌 ○味噌汁（さつま・ﾐﾂﾊﾞ ○・・・・おやつ・・・ ○牛乳	○ご　飯 ○がんも煮 ○桜大根 ○味噌汁（小松菜・玉葱 ○・・・・おやつ・・・ ○牛乳	○食パン ○野菜と肉団子のｸﾘｰﾑ煮 ○＊りんごジャム ○ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ（ﾍﾞｼﾞ・絹さや ○・・・・おやつ・・・ ○牛乳	○ご　飯 ○里芋と薩摩揚げの煮物 ○たくあん ○味噌汁（もやし・長葱 ○・・・・おやつ・・・ ○牛乳	○ご　飯 ○車麸とふきの煮物 ○しば漬け ○味噌汁（小松菜・油揚 ○・・・・おやつ・・・ ○牛乳	○ご　飯 ○高野と椎茸の煮物 ○青かっぱ ○味噌汁（玉葱・隠元） ○・・・・おやつ・・・ ○牛乳	○ﾛｰﾙﾊﾟﾝとぶどうﾊﾟﾝ ○ウインナー野菜ソテー ○＊イチゴジャム ○ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ（ｷｬﾍﾞﾂ・玉葱 ○・・・・おやつ・・・ ○牛乳
昼食	○ハヤシライス ○春雨サラダ ○ｼﾞｬﾑﾖｰｸﾞﾙﾄ（りんご） ○ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ（MIX/ｸﾙﾄﾝ） ○せんべい 雪の宿 ○ココア	○ご　飯 ○ﾋﾚｶﾂ＆ﾎﾀﾃｸﾘｰﾑｺﾛｯｹ ○切干大根のﾏｽﾀｰﾄﾞｻﾗﾀﾞ ○ピーチムース ○ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ（若布・貝割） ○たいやき ○煎茶	○ご　飯 ○ﾎｷのﾑﾆｴﾙ　ﾚﾓﾝﾊﾞﾀｰｿｰｽ ○ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとｷｬﾍﾞﾂのｻﾗﾀﾞ ○バナナ ○パンプキンポタージュ ○マーラーカオ ○麦茶	○ご　飯 ○麻婆茄子 ○菜の花のサラダ ○オレンジムース ○すまし汁（青梗菜・茸） ○コーヒーゼリー ○玄米茶	○塩ラーメン ○肉しゅうまい ○黄桃缶 ○レモンケーキ ○煎茶	○ご　飯 ○茨城名物　ｱﾝｺｳの唐揚 ○小松菜の納豆和え ○メロンムース＆メロン ○味噌汁（さつま・ﾐﾂﾊﾞ ○ロールケーキ ○麦茶	○ご　飯 ○豚肉とﾋﾟｰﾏﾝの塩炒め ○白菜とかぶのｸﾘｰﾑ煮 ○パイナップル ○味噌汁（豆腐・青葱） ○黒棒名門 ○レモネード
夕食	○麦飯 ○鰆のごまだれ焼き ○山芋おくら ○しば漬け ○味噌汁（ｷｬﾍﾞﾂ・長葱） ○・・・・・・・・・・	○ご　飯 ○ぶり大根 ○ツナひじきサラダ ○たくあん ○味噌汁（南瓜・青葱） ○・・・・・・・・・・	○ご　飯 ○鶏肉の辛味噌焼き ○さつま芋と油揚の煮物 ○しば漬け ○すまし汁（花麸・三葉 ○・・・・・・・・・・	○ご　飯 ○えびと豆腐チャンプル ○白菜と胡瓜の酢の物 ○赤かっぱ ○味噌汁（ﾊﾝﾍﾟﾝ/青葱） ○・・・・・・・・・・	○ご　飯 ○ハンバーグ　ｹﾁｬｯﾌﾟｿｰｽ ○南瓜の含め煮 ○ふりかけ ○すまし汁（白麸・さや） ○・・・・・・・・・・	○ご　飯 ○鶏のにんにく味噌焼き ○ひじきの煮物 ○青かっぱ ○すまし汁（ﾓﾛﾍｲﾔ） ○・・・・・・・・・・	○ご　飯 ○鮭の粕漬け焼き ○春雨のマヨサラダ ○ふりかけ ○味噌汁（茄子・しめじ ○・・・・・・・・・・
栄養量目安	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 1670 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 60.7 g [脂　質] 38.0 g [炭水化物] 265.5 g [塩　分] 7.3 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 1734 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 59.4 g [脂　質] 53.6 g [炭水化物] 243.0 g [塩　分] 7.7 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 1645 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 62.8 g [脂　質] 41.9 g [炭水化物] 246.9 g [塩　分] 7.1 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 1647 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 58.6 g [脂　質] 44.5 g [炭水化物] 229.1 g [塩　分] 5.8 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 1712 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 56.9 g [脂　質] 33.3 g [炭水化物] 275.8 g [塩　分] 7.9 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 1607 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 65.0 g [脂　質] 40.6 g [炭水化物] 242.4 g [塩　分] 6.9 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 1710 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 65.8 g [脂　質] 59.8 g [炭水化物] 227.3 g [塩　分] 6.7 g

＊都合によりメニューを変更する場合があります。ご了承お願い致します。

SHIDAX
シダックスフードサービス株式会社