

お食事 週間メニュー

				4月1日(水)		4月2日(木)		4月3日(金)		4月4日(土)		4月5日(日)		
朝				朝のお粥(青菜たまご) ホッのみりん焼き &かぼちゃの煮物 ジュア	御飯 銀鮭の塩焼き &ほうれん草の煮浸し 具沢山のお味噌汁 ヨーグルト	バターロール ジャム(仔ゴ) おみず &野菜炒め コンスープ ジュア	御飯 鶏の塩麴焼き &いんげん汁 具沢山のお味噌汁 アップル乳酸菌	御飯 さわらの西京焼き &菜の花の煮浸し 朝の豚汁 ヨーグルト						
【テーマ】				◇ねぎとろ丼と 天ぷらセット	◇本格!麻婆豆腐 定食	◇さば塩焼き定食	◇懐かしのコロッケ 定食	◇ミートローフ ランチ						
昼				ねぎとろ丼 天ぷら(2種) プリンムス けんちん汁	御飯 麻婆豆腐 春雨サラダ パインムス ごま油香るカマスプ	御飯 さばの塩焼き 付)大根おろし しぎ茄子 ヨーグルト 五品目の清汁	御飯 コロッケ定食 付)キャバツ 温泉卵 フルーツ(オレンジ) 塩豚汁	御飯 ミートローフ 付)カリフラワー ポプリタン デザート(青りんごゼリー) クリームスープ						
おやつ				ドーナツ(こしあん) 紅茶	今川焼き(カスタード) ほうじ茶	きなこプリン ほうじ茶	カスタードケーキ ほうじ茶	いちご蒸しパンケーキ ほうじ茶						
夕				御飯 親子煮 いんげんの白ごま和え 夜のお味噌汁	御飯 あじのみりん焼き &ひじきの煮物 大根なます 夜の豚汁	御飯 鶏肉の梅しそ焼き &カリフラワーおかか 青菜のお浸し 夜のお味噌汁	御飯 牛肉のしぐれ煮 &ほうれん草 納豆 夜のお味噌汁	御飯 ぶりの照焼き &きんぴらごぼう なすのお浸し 夜のお味噌汁						
栄養	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	1550kcal	エネルギー	1620kcal	エネルギー	1632kcal	エネルギー	1545kcal	エネルギー	1609kcal
	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	59.6g	蛋白質	62.9g	蛋白質	66.2g	蛋白質	50.4g	蛋白質	54.4g
	脂質	g	脂質	g	脂質	35.6g	脂質	44.3g	脂質	53.2g	脂質	40.7g	脂質	43.9g
	食塩相当	g	食塩相当	g	食塩相当	6.2g	食塩相当	6.4g	食塩相当	7.5g	食塩相当	6g	食塩相当	5.6g

お食事 週間メニュー

	4月6日(月)	4月7日(火)	4月8日(水)	4月9日(木)	4月10日(金)	4月11日(土)	4月12日(日)							
朝	御飯 とりつくね &ブロッコリー- 具沢山のお味噌汁 ジョア	御飯 あじのみりん焼き &カワラ-おかか 具沢山のお味噌汁 プレーンヨーグルト	朝のお粥(梅しそかつお) 豆腐ハンバーグ &いんげんの炒め物 ジョア	御飯 鶏肉の焦がし醤油 &白菜の煮浸し トコとわかめのお味噌汁 ヨーグルト	御飯 ぶりの照焼き &ほうれん草の煮浸し 朝の豚汁 アップル乳酸菌	食パン ジャム(マレード) オムレツ &野菜のトマト煮込み ポタージュ ジョア	御飯 銀鮭の塩焼き &菜の花のお浸し 具沢山のお味噌汁 ヨーグルト							
【テーマ】	◇お出汁香るカレーうどん	◇揚げ出し豆腐御膳	◇お花見御膳(たけのこご飯)	◇キッシュランチ	◇下町中華セット(回鍋肉)	◇たらのみぞれあん定食	◇おでかけランチ(吉野家)							
昼	カレーうどん ひじきの白和え ヨーグルト	ゆかり御飯 揚げ出し豆腐 ほうれん草のくるみ和え いちごムース つみれ汁	たけのこ御飯 サーモンの菜種焼き 付)甘酢生姜 がんもの煮物 フルーツ(バナナ) のっぺい汁	御飯 バーコンのキッシュ さつま芋のゴロサラダ デザート(オレンジゼリー) パンケーキスープ	御飯 回鍋肉 海鮮焼売 フルーツ(パイ) 酸辣湯スープ	御飯 たらのみぞれあん マカロニサラダ ヨーグルト 塩豚汁	御飯 牛皿 豆サラダ みかん缶 ワタンスープ							
おやつ	クレープ(チョコ) ほうじ茶	抹茶プリン ほうじ茶	ドーナツ(チョコ) ほうじ茶	どら焼き(こしあん) ほうじ茶	スイートポテト 紅茶	ももの外ト ほうじ茶	黒糖ムース ほうじ茶							
夕	御飯 さばの塩麹焼き &青梗菜の煮浸し マカロニサラダ 夜の豚汁	御飯 八宝菜 杓らの和え物 夜のこくうま鶏スープ	御飯 牛焼肉 &野菜- ブロッコリーのごま和え 夜のお味噌汁	御飯 赤魚の味噌煮 &里芋の煮物 なすのおかか和え 夜のお味噌汁	御飯 ホウのみりん焼き &ひじきの煮物 納豆 夜のお味噌汁	御飯 麻婆茄子 いんげんの白ごま和え 夜のお味噌汁	御飯 めばるの煮付け &大根と人参の煮物 ツナとブロッコリーのサラダ 夜のお味噌汁							
栄養	1人分	1645kcal	1人分	1596kcal	1人分	1556kcal	1人分	1628kcal	1人分	1595kcal	1人分	1615kcal	1人分	1579kcal
	蛋白質	55.1g	蛋白質	58.2g	蛋白質	65.5g	蛋白質	53.7g	蛋白質	59.1g	蛋白質	50.4g	蛋白質	60.2g
	脂質	63.3g	脂質	51.8g	脂質	45.3g	脂質	38.5g	脂質	48.7g	脂質	47.2g	脂質	47.1g
	食塩相当	7.4g	食塩相当	7g	食塩相当	6.9g	食塩相当	6.1g	食塩相当	6g	食塩相当	6.9g	食塩相当	7.3g

お食事 週間メニュー

	4月13日(月)	4月14日(火)	4月15日(水)	4月16日(木)	4月17日(金)	4月18日(土)	4月19日(日)							
朝	御飯 とりつくね &白菜の煮浸し 具沢山のお味噌汁 ヨーグルト	御飯 銀ひらすの醤油麹焼き &野菜炒め 具沢山のお味噌汁 ジョア	朝のお粥(青菜たまご) 紅鮭の塩焼き &カリフラワーおなか バナナヨーグルト	御飯 だし巻きたまご &ブロッコリーの炒め物 トコとわかめのお味噌汁 アップル乳酸菌	御飯 照焼きチキ &ジャーマンポテト 具沢山のお味噌汁 ヨーグルト	バターロール ジャム(リンゴ) 野菜入りスクランブルエッグ &具だくさんトマト煮 ポタージュ ジョア	御飯 ホクのみりん焼き &ほうれん草の煮浸し 朝の豚汁 ジョア							
【テーマ】	◇鯖の梅照焼き御膳	◇豚の香ばし漬け焼き定食	◇お店の本格ビーフカレー	◇海鮮五目炒め定食	◇デミオムライスランチ	◇メンチカツランチ	◇お肉を食べよう！ランチ							
昼	御飯 さわらの梅照焼き 付)大根おろし パスタ炒め デザート(マスカットゼリー) 塩ちゃんこスープ	御飯 豚漬け 付)ソテー ホウの和え物 ヨーグルト 野菜を食べる卵スープ	ビーフカレー コールスローサラダ フルーツ(バナナ) 乳酸菌飲料	御飯 厚揚げの海鮮五目炒め 菜の花の酢味噌和え デザート(イチゴゼリー) 五品目の清汁	オムライス ホタテとかぶのサラダ プリンムース クラムチャウダー	御飯 メンチカツ 付)キャベツ 胡瓜とわかめの和え物 ヨーグルト けんちん汁	チャーシュー丼 温卵のせ 人参サラダ りんご缶 つみれ汁							
おやつ	クレープ(チョコ) ほうじ茶	人形焼き ほうじ茶	バウムクーヘン ほうじ茶	いちご蒸しパンケーキ 紅茶	マドレーヌ ほうじ茶	今川焼き(カスタード) ほうじ茶	抹茶プリン ほうじ茶							
夕	御飯 青椒肉絲 卵豆腐 夜のお味噌汁	御飯 さばの味噌煮 &かぼちゃの煮物 納豆 夜のお味噌汁	御飯 鶏肉のクリーム煮 青梗菜の和え物 グレープゼリー	御飯 めばるの中華蒸し &大根と人参の煮物 ごま豆腐 夜の豚汁	御飯 豚の角煮 &青梗菜の煮浸し カリフラワーのおなか和え 夜のこくうま鶏スープ	御飯 さわらの西京焼き &切干大根煮 納豆 夜のお味噌汁	御飯 銀ひらすの煮付け &里芋の煮物 菜の花の和え物 夜のお味噌汁							
栄養	1人分	1598kcal	1人分	1625kcal	1人分	1591kcal	1人分	1613kcal	1人分	1632kcal	1人分	1638kcal	1人分	1582kcal
	蛋白質	65.3g	蛋白質	61.8g	蛋白質	57.6g	蛋白質	62g	蛋白質	51.8g	蛋白質	61.6g	蛋白質	64.6g
	脂質	44.2g	脂質	43.9g	脂質	46.1g	脂質	47g	脂質	51.4g	脂質	49.8g	脂質	47.7g
	食塩相当	7.6g	食塩相当	5.9g	食塩相当	5.6g	食塩相当	7g	食塩相当	7g	食塩相当	6.4g	食塩相当	5.7g

お食事 週間メニュー

	4月20日(月)	4月21日(火)	4月22日(水)	4月23日(木)	4月24日(金)	4月25日(土)	4月26日(日)							
朝	御飯 だし巻きたまご &カリフラワーおかか 具沢山のお味噌汁 ヨーグルト	御飯 とりつくね &野菜炒め 具沢山のお味噌汁 プレーンヨーグルト	朝のお粥(梅しそかつお) 豆腐ハンバーグ &いんげんソテー ジュワ	御飯 メダカの照焼き &菜の花の煮浸し 具沢山のお味噌汁 アップル乳酸菌	御飯 銀鮭の塩焼き &白菜の煮浸し トコとわかめのお味噌汁 ヨーグルト	食パン ジャム(イチゴ) ひき肉と玉葱のオムレツ &ブロッコリーの炒め物 コンスープ ジュワ	御飯 赤魚の味噌煮 &青梗菜の煮浸し 朝の豚汁 ヨーグルト							
【テーマ】	◇おでかけランチ ～町中華～	◇トコト煮込んだ 肉豆腐定食	◇本格！天津飯 ランチ	◇洋食屋さんの ハンバーグランチ	◇旅するランチ ～山口～	◇チキン南蛮定食	◇えびプリカツと コロケランチ							
昼	チャーハン 焼き餃子 キャベツの和え物 杏仁豆腐 中華スープ(野菜)	御飯 肉豆腐 たけのことわかめの酢味噌和え デザート(ブドウゼリー) 塩ちゃんコンスープ	天津飯 肉焼売 グリーンサラダ～人参ソース 春雨スープ	御飯 和風ハンバーグステーキ 付)マッシュポテト ラトウイ ヨーグルト パンプキンスープ	瓦そば仕立て チキンごぼう プリンムース	御飯 チキン南蛮 付)キャベツ 豆サラダ 黄桃缶 クリームスープ	ゆかり御飯 えびプリカツとコロケ 付)キャベツ 温泉卵 みかん缶 野菜たっぷりスープ							
おやつ	スイートポテト ほうじ茶	ドーナツ(こしあん) ほうじ茶	バウムクーヘン ほうじ茶	黒糖ムース ほうじ茶	マドレーヌ ほうじ茶	カスタードケーキ 紅茶	いちご蒸しパンケーキ ほうじ茶							
夕	御飯 ピーマンの肉詰め &青梗菜の煮浸し ツタとブロッコリーのサラダ 夜のお味噌汁	御飯 たらのムニエル &具だくさんのトマト煮 ほうれん草の和え物 夜のお味噌汁	御飯 鶏肉の炙り味噌焼き &きんぴらごぼう 納豆 夜のお味噌汁	御飯 赤魚のみりん焼き &かぼちゃの煮物 卵豆腐 夜の豚汁	御飯 豚肉の生姜焼き &野菜炒め わからの和え物 夜のお味噌汁	御飯 めばるの中華蒸し &大根と人参の煮物 カリフラワーのおかか和え 夜のこくうま鶏スープ	御飯 炭火焼きチキン～香味ソース &ひじきの煮物 納豆 夜のお味噌汁							
栄養	1人分	1593kcal	1人分	1584kcal	1人分	1618kcal	1人分	1604kcal	1人分	1554kcal	1人分	1613kcal	1人分	1630kcal
	蛋白質	60g	蛋白質	64.6g	蛋白質	60g	蛋白質	56.2g	蛋白質	57.9g	蛋白質	60.6g	蛋白質	60.9g
	脂質	43.5g	脂質	36.9g	脂質	44g	脂質	40.2g	脂質	48.5g	脂質	45g	脂質	46.9g
	食塩相当	7.6g	食塩相当	6.3g	食塩相当	7.5g	食塩相当	5.6g	食塩相当	7.4g	食塩相当	7.4g	食塩相当	6.3g

お食事 週間メニュー

	4月27日(月)	4月28日(火)	4月29日(水)	4月30日(木)										
朝	御飯 銀ひらすの醤油麹焼き &かぼちゃの煮物 具沢山のお味噌汁 バナヨーグルト	御飯 だし巻きたまご &ブロッコリーの炒め物 トコとわかめのお味噌汁 シヨア	朝のお粥(青菜たまご) 赤魚の煮付け &大根と人参の煮物 ヨーグルト	御飯 豆腐ハンバーグ &野菜のトマト煮込み ポタージュ アップル乳酸菌										
【テーマ】	◇豚の塩炒め定食	◇本日のランチ (鮭ごま味噌焼き)	◇旅するランチ ～青森～	◇野菜たっぷり洋食 ランチ										
昼	御飯 豚肉の旨塩炒め がんもの煮物 フルーツ(バナナ) 清汁	御飯 サーモンのごま味噌焼き 付)香の物 茄子のおろしポン酢 ピーチムース 塩豚汁	御飯 バラ焼き りんごとさつま芋のサラダ デザート(仔ごゼリー) けんちん汁	洋風炊き込み御飯 たらのシャリアピソース ビーンズサラダ ヨーグルト 野菜を食べるスープ										
おやつ	ももの外 ほうじ茶	きなこプリン ほうじ茶	ドーナツ(チョコ) 紅茶	抹茶プリン ほうじ茶										
夕	御飯 ぶり大根 とろろ 夜のお味噌汁	御飯 鶏肉のねぎ塩炒め ほうれん草の和え物 夜のお味噌汁	御飯 さばの塩焼き &カラワ-おかか 納豆 夜のお味噌汁	御飯 鶏のさっぱり煮 オクラの和え物 夜のお味噌汁										
栄養	1人分	1605kcal	1人分	1611kcal	1人分	1597kcal	1人分	1622kcal	1人分	kcal	1人分	kcal	1人分	kcal
	蛋白質	61.1g	蛋白質	67g	蛋白質	57.7g	蛋白質	60.7g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g
	脂質	44.8g	脂質	50.1g	脂質	48.2g	脂質	42.7g	脂質	g	脂質	g	脂質	g
	食塩相当	5.6g	食塩相当	6.3g	食塩相当	5.6g	食塩相当	7.1g	食塩相当	g	食塩相当	g	食塩相当	g

