



4月 予定献立表



PIÑE ADACHI

※都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承下さい。

1000 常食

			01日(水)	02日(木)	03日(金)	04日(土)	
朝			魚肉ソーセージとキャベツのソテー 菜の花の錦糸和え 牛乳 ふりかけ(さけ) 味噌汁(大根葉・花麩) 米飯(150g)	野菜と鶏ひき肉の炒めもの 中華サラダ 牛乳 ふりかけ(梅しそ) 味噌汁(ワカメ・油揚げ) 米飯(150g)	目玉焼き かぶのゆかり和え 野菜ジュース たいみそ 味噌汁(葱・おくら) 米飯(150g)	さつま揚げのケチャップ炒め 卵豆腐 牛乳 ふりかけ(たらこ) 味噌汁(じゃが・インゲン) 米飯(150g)	
昼			鶏肉のバーベキューソースかけ じゃが芋とインゲンのソテー りんごのコンポート 味噌汁(小松菜・エキ) 米飯(150g)	ボークカレーライス イタリアンサラダ フルーツヨーグルト	鮭とさつま芋のクリーム煮 コーンサラダ フルーツ(バナナ) 味噌汁(玉葱・菜の花) 米飯(150g)	あじのおろし煮 もやしときゅうりの中華和え フルーツ(黄桃缶) 味噌汁(わかめ・なめこ) 米飯(150g)	
間2				黒糖ケーキ	やわらかおかき うす塩	コーヒーロール	
夕			たら味噌焼き ワケン菜と卵の炒りつけ なすの和風和え 米飯(150g)	めばるの照り焼き ひじき入り卵の花 白菜のぼん酢和え 米飯(150g)	千草焼き ウインナーソーテー 系こんにゃくの白和え 米飯(150g)	<あんぱんの日> ミニあんぱん	
	05日(日)	06日(月)	07日(火)	08日(水)	09日(木)	10日(金)	11日(土)
朝	オムレツ 洋梨のコンポート 牛乳 人参ポタージュ りんごパン	がんもの含め煮 白菜のしその実和え 牛乳 ゆずみそ 味噌汁(えのき・南瓜) 米飯(150g)	たぬき豆腐 菜の花ともやしの和え物 牛乳 ふりかけ(のりたま) 味噌汁(オクラ・油揚げ) 米飯(150g)	チンゲン菜とウイナの中華炒め しらすおろし 牛乳 のり佃煮 味噌汁(じゃが・スナップ) 米飯(150g)	さつま揚げの炒め煮 花野菜サラダ 梅びしお 味噌汁(白玉麩・菜の花) 米飯(150g)	鶏団子の煮物 キャベツとコーンの中華ドレッシング和え ジョア ふりかけ(かつお) 味噌汁(にら・油揚げ) 米飯(150g)	白菜とハムのコンソメ煮 とろろ芋 牛乳 たいみそ 味噌汁(小松菜・なめこ) 米飯(150g)
昼	豚肉の生姜焼き カリフラワーとハムのマリネ フルーツ(オレンジ) コンソメスープ(葱・法蓮草) 米飯(150g)	ボークビーンズ 春雨サラダ マンゴープリン 野菜スープ(椎茸・アスパラ) 米飯(150g)	卵とじうどん はんぺんチーズフライ フルーツ(ぶどう缶)	<ピオーネ春のパン祭り> ロールパン(卵・ツナ野菜) アスパラのホワイトソース包み揚げ クラムチャウダー ミックスフルーツ甘夏入り	焼き餃子 なるととザーサイの和え物 フルーツ(白桃) フルーツ(コーン・アスパラ) 米飯(150g)	太刀魚の田楽焼き ハムとパプリカのサラダ 洋梨のコンポート 清汁(花ふ・ねぎ) 米飯(150g)	筑前煮 茄子と人参の和え物 フルーツミックス 味噌汁(わかめ・葱) 米飯(150g)
間2	お楽しみアイス	チョコバウム	水ようかん	お花見おやつ	レモンケーキ	やわらかおかききなこ	抹茶パンケーキ
夕	蒸し赤魚のきのこソース 大根のそぼろあんかけ ホウレン草のごま和え 米飯(150g)	鶏肉のごまだれ焼き はんぺんのたらこ和え きゃべつの高菜和え 米飯(150g)	煮込みハンバーグ カリフラワー・ベーコンのコンソメ煮 ほうれん草のなめ茸和え 米飯(150g)	赤魚の塩こうじ焼き 竹輪入り五目煮豆 大根の梅ドレ和え 米飯(150g)	鱈の味噌マヨ焼き なすとベーコンのソテー 白菜の浅漬け風 米飯(150g)	鶏肉のクリームソース煮 はんぺんのバターソテー ホウレン草とエキのごま和え 米飯(150g)	鯖の蒲焼き かぶと油揚げの塩煮 いんげんとコーンのマヨサラダ 米飯(150g)
	12日(日)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)
朝	じゃが芋とベーコンの煮物 かぶの塩昆布和え 牛乳 ふりかけ(やさしい) 味噌汁(菜の花・ふ) 米飯(150g)	魚肉ソーセージと卵のソテー ほうれん草のなめ茸和え 牛乳 ふりかけ(さけ) 味噌汁(小松菜・南瓜) 米飯(150g)	はんぺんと小松菜の煮物 かぶのゆかり和え 牛乳 のり佃煮 味噌汁(キャベツ・わかめ) 米飯(150g)	肉団子の煮物 もやしのなめたけ和え 牛乳 ふりかけ(たらこ) 味噌汁(油揚げ・椎茸) 米飯(150g)	金平ごぼう 厚焼き卵 牛乳 ゆずみそ 味噌汁(ホウレン草・じゃが) 米飯(150g)	魚肉ソーセージと野菜の炒め物 きゅうりの塩昆布和え 野菜ジュース ふりかけ(のりたま) 味噌汁(葱・インゲン) 米飯(150g)	焼き豆腐の煮付け 白菜の浅漬け風 牛乳 かつおみそ 味噌汁(ワケン菜・エキ) 米飯(150g)
昼	鶏の唐揚げ香味ソースかけ 胡瓜の酢の物 りんごのコンポート 味噌汁(冬瓜・かいわれ) 米飯(150g)	ハヤシライス 大根とわかめのマヨ和え フルーツミックス	鶏肉の甘酢煮 胡瓜と人参のおかか和え フルーツ(白桃) 味噌汁(菜の花・ふ) 米飯(150g)	鮭の幽庵焼き かぼちゃサラダ フルーツ(黄桃缶) 味噌汁(青梗菜・葱) 米飯(150g)	<福井県> 焼き鯖生姜醤油かけ 長寿なます フルーツ(ぶどう缶) 呉汁風	豚肉と大根のどて煮風 ブロッコリーと海老の和風サラダ フルーツ(バナナ) 清汁(小町麩・かいわれ) 米飯(150g)	鶏肉とキノコのトマトソースパ ツナサラダ コーヒーゼリー スープ(いんげん・玉葱)
間2	オレンジゼリー	人形焼	りんごプリン	かすてら	たい焼き	抹茶バウム	紅茶ケーキ
夕	たら柚子胡椒焼き 切干大根煮 海藻サラダ 米飯(150g)	めばるのおろし煮 厚揚げとチンゲン菜の中華炒め ブロッコリーとハムのドレッシング和え 米飯(150g)	揚げ出し豆腐 きのこあん 春雨とにらの生姜炒め ホウレン草のごま和え 米飯(150g)	鶏肉のチリソースかけ 厚揚げと人参の旨煮 カニカマサラダ 米飯(150g)	豆腐ハンバーグ 照焼きソース ブロッコリーとツナの煮物 おくらとろろ 米飯(150g)	タラの梅焼き かぶと鶏団子の塩煮 たしめじのおかか和え 米飯(150g)	メバルの煮付け 卵とろろの中華炒め 小松菜サラダ 米飯(150g)
	19日(日)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)
朝	マカロニサラダ フルーツ(白桃) 牛乳 コンソメスープ いちごジャムパン	生揚げの煮物 とろろ芋 牛乳 たまご風味ソース 味噌汁(南瓜・ほうれん草) 米飯(150g)	卵の花炒め 白菜のゆかり和え 牛乳 たいみそ 味噌汁(油揚げ・インゲン) 米飯(150g)	車麩の煮付け かぶの浅漬け風 牛乳 のり佃煮 味噌汁(チンゲン菜・麩) 米飯(150g)	目玉焼き 菜の花としらすの和え物 牛乳 ふりかけ(かつお) 味噌汁(大根葉・しめじ) 米飯(150g)	さつま揚げの炒め物 なめたけおろし ジョア ふりかけ(梅しそ) 味噌汁(にら・揚げ) 米飯(150g)	厚焼き卵 ほうれん草とエキの胡麻和え 牛乳 うに風味ソース 味噌汁(里芋・油揚げ) 米飯(150g)
昼	ブリの照り焼き さつまいもサラダ キウイフルーツ 味噌汁(わかめ・いんげん) 米飯(150g)	豚ひき肉のチーズ玉子焼き 菜の花のおかか和え 洋梨のコンポート 味噌汁(ワカメ・麩) 米飯(150g)	クリームコロッケ 笹かまと三つ葉のお浸し りんごのコンポート 味噌汁(春菊・大根) 米飯(150g)	さわらの菜種焼き キャベツとササミのサラダ フルーツミックス 味噌汁(椎茸・みつば) 米飯(150g)	豚肉じゃが はんぺんのたらこ和え フルーツ(黄桃缶) 味噌汁(小町麩・菜の花) 米飯(150g)	八王子ラーメン カニシューマイ 杏仁豆腐	タラの塩焼 ささみと大根のサラダ フルーツ(バナナ) 野菜スープ(じゃが・葱) 米飯(150g)
間2	やわらかおかき 砂糖?油	抹茶ロール	バナナロール	青りんごゼリー	チョコプリン	黒蜜きなこパンケーキ	お楽しみケーキ
夕	蒸し鶏バンバンジーソース 大根のそぼろあんかけ 竹輪と胡瓜の和え物 米飯(150g)	蒸し赤魚のおろしソース キャベツとえび団子のうま煮 ホウレン草とエキの胡麻和え 米飯(150g)	ほっけの塩焼き 冬瓜とウイナの煮もの 海藻サラダ 米飯(150g)	ハンバーグ トマトソースかけ ジャーマンポテト ツナとインゲンのサラダ 米飯(150g)	鶏肉のソテー粒マスタードソースかけ 小松菜と魚肉ソーセージのコンソメ煮 もやしと人参のナムル 米飯(150g)	ホキのゴマドレソースかけ 炒り豆腐 白菜の梅和え 米飯(150g)	豚肉と茄子のオスター炒め かぶとハムの中華煮 キャベツの高菜和え 米飯(150g)
	26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)		
朝	ウインナーソーテー フルーツ(黄桃缶) 牛乳 ミネストローネ クリームパン	高野豆腐の煮付け 菜の花のしその実和え 牛乳 ねぎみそ 味噌汁(南瓜・椎茸) 米飯(150g)	野菜炒りそぼろ 春菊のおかか和え 牛乳 ふりかけ(のりたま) 味噌汁(葱・小松菜) 米飯(150g)	海老団子と玉葱のコンソメ煮 キャベツの浅漬け風 牛乳 かつおみそ 味噌汁(油揚げ・菜の花) 米飯(150g)	スクランブルエッグ 和風大根サラダ 牛乳 ふりかけ(やさしい) 味噌汁(おくら・じゃが) 米飯(150g)		
昼	鶏肉の照り煮 わかめと胡瓜の和え物 フルーツ(オレンジ) 味噌汁(ホウレン草・玉葱) 米飯(150g)	キーマカレー イタリアンサラダ フルーツヨーグルト	鮭のオロチソース和え 白菜と海老のサラダ フルーツ(黄桃缶) わかめスープ 米飯(150g)	赤魚の照り焼き 蒲鉾とわかめのぬた和え キウイフルーツ 清汁(チンゲン菜・麩) 米飯(150g)	二層の牛肉入りコロッケ 花野菜サラダ フルーツ(バナナ) 味噌汁(わかめ・小松菜) 米飯(150g)		
間2	やわらかおかき コンボタ	ようかんカステラ	ぶどうゼリー	黒糖ケーキ	バウムクーヘン		
夕	太刀魚のソテー 外付けソース ピーンとにらの生姜炒め ひじきの白和え 米飯(150g)	鯖の味噌煮 なすのねぎあんかけ ブロッコリーサラダ 米飯(150g)	豚肉のスタミナ炒め ちくわと切り昆布の煮物 ホウレン草のしらす和え 米飯(150g)	揚げ豆腐 切干大根煮 コーンサラダ 米飯(150g)	アジの胡麻味噌焼き 春雨と海老の中華煮 チンゲン菜ともやしのナムル 米飯(150g)		

【栄養量平均】
 ★エネルギー：1551Kcal ★たんぱく質：54.5g
 ★脂質：41.8g ★塩分7.0g