

	平成30年 4/1(日)	4/2(月)	4/3(火)	4/4(水)	4/5(木)	4/6(金)	4/7(土)	4/8(日)	4/9(月)	4/10(火)	4/11(水)	
朝	ウィンナーと野菜のソテー オクラのおかか和え のり佃煮 味噌汁・牛乳	豆腐のそぼろ煮 ほうれん草の磯和え ふりかけ 味噌汁・牛乳	チキンボールと野菜の煮物 いんげんの和え物 たいみそ 味噌汁・牛乳	炒り卵 白菜の梅和え ふりかけ 味噌汁・牛乳	さんまの蒲焼 もやしのゆず風味和え ふりかけ 味噌汁・牛乳	卵雑炊 卵の花 大根サラダ 牛乳	魚肉ソーゼンと野菜の炒め物 ツナと野菜の炒め物 青菜のお浸し うめびしお	ご飯 納豆 竹輪と里芋の煮物 のり佃煮 味噌汁・牛乳	ご飯 納豆 竹輪と里芋の煮物 のり佃煮 味噌汁・牛乳	ご飯 野菜の卵とじ ちんげん菜のおかか和え ふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 田舎煮 キャベツのゆかり和え ふりかけ 味噌汁・牛乳	
昼	ご飯 白身魚の南蛮漬け さつま芋サラダ 漬物 味噌汁	チャーハン 焼き餃子 中華サラダ わかめスープ	ご飯 鶏肉の照り煮 れんごんの高菜炒め 漬物	ご飯 豚ニラ炒め カリフラワーの旨煮 漬物	ご飯 肉豆腐 青菜のごまあえ 漬物	☆季節食☆ 		ご飯 さばの味噌煮 金平ごぼう 漬物 清汁	ご飯 とんかつ 豆腐の野菜あんかけ 漬物 味噌汁	ご飯 かれのいとしろろ蒸し 大根の柚子味噌かけ 漬物 清汁	ご飯 鮭の塩麹焼き 茄子の挽肉炒め 漬物 味噌汁	◎セレクト食◎ A:アジのごま味噌焼き B:鶏肉の柚子味噌焼き 大根サラダ 漬物・清汁 ご飯
夕	ご飯 鶏肉のうまい焼き 大根の煮物 漬物 黄桃コンポート	ご飯 肉じゃが 菜花のお浸し しそ昆布 パインコンポート	牛肉とビーマンの炒め物 カレーのねぎ味噌焼き 里芋の土佐煮 漬物 フルーツカクテル	カレーのねぎ味噌焼き 冬瓜の煮物 南瓜の含め煮 漬物 林檎コンポート	ほっけの塩焼き 南瓜の含め煮 漬物 マンゴーコンポート	鮭のバター醤油 花野菜サラダ 漬物 黄桃コンポート	家常豆腐 中華和え 漬物 みかんコンポート	かに玉 ナムル 漬物 キウイ	豚肉と春雨の旨煮 春巻き 漬物 林檎コンポート	鶏もものこってり煮 ポテトサラダ 漬物 人参ゼリー	八宝菜 シューマイ 漬物 バナナ	
	4/12(木)	4/13(金)	4/14(土)	4/15(日)	4/16(月)	4/17(火)	4/18(水)	4/19(木)	4/20(金)	4/21(土)	4/22(日)	
朝	ご飯 つみれの煮物 青菜のお浸し ふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 いり豆腐 いんげんの山椒和え ふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 さつま揚げの煮物 小松菜のわさび和え たいみそ 味噌汁・牛乳	ご飯 ホタテ雑炊 ツナと野菜の煮物 オクラの和え物 牛乳	ご飯 えび団子の煮物 白菜のごま醤油和え ふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 豆腐のそぼろ煮 ほうれん草の和え物 ゆずみそ 味噌汁・牛乳	ご飯 さつま揚げの煮物 ウィンナーと野菜の炒め物 もやしのゆかり和え 青菜のお浸し	ご飯 肉団子の煮物 ウィンナーと野菜の炒め物 肉団子の煮物 肉じゃがコロケ	ご飯 きのこ雑炊 卵の花 オクラの辛子和え 牛乳	ご飯 さつま揚げの煮物 ウィンナーと野菜の炒め物 肉団子の煮物 肉じゃがコロケ	ご飯 卵の花 はんぺんの煮物 大根の和え物 ふりかけ 味噌汁・牛乳	
昼	ご飯 カレーうどん だし巻き卵 きゅうりの酢の物	ご飯 サバの照り焼き 五目煮 漬物 味噌汁	ご飯 豚肉の生姜炒め ひじき煮 漬物 味噌汁	☆お楽しみ献立☆ 		ご飯 鶏肉とキャベツの味噌炒め 切干大根の煮物 漬物 清汁	ご飯 豚肉のすき煮 野菜サラダ 漬物 味噌汁	ご飯 マカロニサラダ ブルーチェ いちごジャム ミネストローネ	ご飯 肉じゃがコロケ ブロッコリーのサラダ 春雨サラダ わかめスープ	ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ 漬物 味噌汁	ご飯 ブリの山椒焼き ぜんまいの煮物 ナムル 漬物 中華スープ	
夕	ご飯 揚げ豆腐そぼろあん 白菜の梅和え 漬物 洋梨コンポート	ご飯 鶏肉のマヨネーズ焼き マリネサラダ 漬物 みかんコンポート	ご飯 たらの柚香煮 里芋のそぼろあん 漬物 パインコンポート	ご飯 肉団子の酢豚風 海老と青梗菜の旨煮 漬物 白桃コンポート	ご飯 あじフライ カリフラワーのソテー 漬物 マンゴーコンポート	ご飯 桜えびのお巻入り卵焼き きゅうりの胡麻酢和え 漬物 バナナ	ご飯 サワラの西京焼き ザーサイ冷奴 しそ昆布 人参ゼリー	ご飯 白身魚の香味ソース ツナとオクラのサラダ 漬物 オレンジ	ご飯 たらの甘酢あんかけ 炒り鶏 カレーの煮付け 漬物 フルーツカクテル	ご飯 たらの甘酢あんかけ 炒り鶏 カレーの煮付け 漬物 フルーツカクテル		
	4/23(月)	4/24(火)	4/25(水)	4/26(木)	4/27(金)	4/28(土)	4/29(日)	4/30(月)	管理栄養士からのコメント			
朝	ご飯 スクランブルエッグ ほうれん草サラダ ふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 高菜納豆 竹輪と青菜の煮物 のり佃煮 味噌汁・牛乳	ご飯 ウィンナーと野菜の炒め物 いんげんの和風サラダ ふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 いり豆腐 キャベツのゆず風味 ふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 チキンボールのケチャップ煮 ブロッコリーのわさび和え たいみそ 味噌汁・牛乳	ご飯 さんまの蒲焼 水菜と大根のサラダ ふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 さつま揚げと野菜の煮物 白菜のしそ風味和え ふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 野菜の卵とじ いんげんのお浸し ふりかけ 味噌汁・牛乳	貧血の食養成 貧血を起こす一番の原因が鉄分の不足です。食生活の洋風化や食事内容の簡素化、偏食、朝食の欠食が増え、鉄分の摂取量が減少しているのです。貧血を防ぐ為には、良質のタンパク質と一緒に鉄を食べると赤血球の材料が造りやすくなります。また、野菜や果物・イモ類ビタミンCが多い食品は、鉄の吸収を促進します。鉄以外のミネラル、例えば銅イオンやマンガンなどの不足にも注意しましょう。銅イオンはあずき、マンガンはほうれん草などに含まれています。			
昼	ご飯 白身魚のチリソース 冬瓜の含め煮 漬物 清汁	ご飯 おきりこみ みそポテト ブロッコリーの和え物	ご飯 さばの漬け焼き 五目豆煮 漬物 味噌汁	ご飯 アジの甘酢あんかけ 大根の煮物 漬物 清汁	ご飯 鮭のおろしポン酢かけ ごぼうの甘辛煮 漬物 味噌汁	ご飯 スパニッシュオムレツ かにサラダ りんごジャム 野菜スープ	ご飯 ロールキャベツ ごぼうサラダ 漬物 コンソメスープ	ご飯 煮込みハンバーグ ポテトサラダ 漬物 味噌汁				
夕	ご飯 タンダリーチキン かぼちゃサラダ 漬物 人参ゼリー	ご飯 挽肉の五目蒸し 白菜の塩昆布和え 漬物 パインコンポート	ご飯 鶏の治部煮 もやしの胡麻酢和え 漬物 白桃コンポート	ご飯 豚肉のトマトソース グリーンサラダ 漬物 林檎コンポート	ご飯 豚肉とビーマンの炒め物 冬瓜の煮物 野菜炒め 漬物 キウイ	ご飯 カレーのごま味噌焼き 野菜炒め 漬物 マンゴーコンポート	ご飯 生揚げと豚肉の炒め物 青菜のごまあえ 漬物 みかんコンポート	ご飯 さわらの有馬煮 オクラのポン酢和え 漬物 フルーツカクテル				

※メニューは変更になる場合がございます。予めご了承下さい