

	平成31年 4/1(月)	4月2日(火)	4月3日(水)	4月4日(木)	4月5日(金)	4月6日(土)	4月7日(日)	4月8日(月)	4月9日(火)	4月10日(水)	4月11日(木)	
朝	御飯 田舎煮 隠元のおかか和え ゆずみそ 味噌汁 牛乳	しらす雑炊 卯の花 キャベツの和え物 牛乳	御飯 野菜の卵とじ ほうれん草の磯和え ふりかけ	御飯 ウインナーと野菜の炒め物 オクラの山椒和え ふりかけ	御飯 チキンボールの煮物 青梗菜のお浸し のり佃煮	御飯 つみれの煮物 白菜のしそ風味和え ふりかけ	御飯 さつま揚げと野菜の煮物 もやしのゆかり和え ふりかけ	御飯 かぶのそぼろ煮 隠元のお浸し ふりかけ	御飯 かにかまと野菜のトロミ煮 水菜と大根のサラダ ほうれん草のお浸し ふりかけ	御飯 厚焼き玉子 秋刀魚の蒲焼 ふりかけ	御飯 秋刀魚の蒲焼 キャベツの胡麻醤油和え うめびしお 味噌汁 牛乳	
昼	御飯 肉団子の酢豚風 ベーコンと青梗菜の旨煮 漬物 清汁	とろろそば 肉詰め稲荷の煮物 カリフラワーサラダ 漬物 味噌汁	御飯 鱈の照り焼き ブロッコリーの蟹あんがけ 漬物 味噌汁	御飯 鱈の梅煮 大根の挽肉炒め しそ昆布 味噌汁	☆季節食☆ 御飯 ロールキャベツ マカロニサラダ 漬物 コンスープ	御飯 回鍋肉 ナムル 漬物 中華スープ	御飯 野菜サラダ 福神漬け コンソメスープ 漬物	御飯 ハヤシライス 御飯 変わり冷奴 コンソメスープ 漬物	御飯 鯖の味噌煮 変わり冷奴 漬物 清汁	御飯 ◎セレクト食◎ A:鶏の治部煮 B:鱈の煮付け スイートポテトサラダ 漬物 味噌汁	御飯 ◎セレクト食◎ A:鶏の治部煮 B:鱈の煮付け 切り干し大根の煮物 漬物 味噌汁	
夕	御飯 鮭のバター醤油焼き ぜんまいの煮物 漬物 洋梨コンポート	御飯 鯖の生姜焼き さつま芋のレモン煮 漬物 白桃コンポート	御飯 鶏肉とキャベツの味噌炒め 牛蒡サラダ 漬物 パイコンポート	御飯 豚ニラ炒め 里芋の田楽 漬物 バナナ	御飯 鯵の蒲焼風 きのこ豆腐 漬物 黄桃コンポート	御飯 千草焼き 青菜の胡麻和え 漬物 オレンジ	御飯 ホキの野菜蒸し 冬瓜の含め煮 漬物 マンゴーコンポート	御飯 鶏肉の味噌焼き ひじきの煮物 漬物 人参ゼリー	御飯 牛肉とピーマンの炒め物 ホッケの塩焼き 蓮根のピリ辛炒め 漬物 フルーツカクテル	御飯 ホッケの塩焼き 蓮根のピリ辛炒め 漬物 林檎コンポート	御飯 カレーの煮付け ピーマンの金平 漬物 白桃コンポート	
	4月12日(金)	4月13日(土)	4月14日(日)	4月15日(月)	4月16日(火)	4月17日(水)	4月18日(木)	4月19日(金)	4月20日(土)	4月21日(日)	4月22日(月)	
朝	御飯 魚肉ソーセージと野菜のソテー カリフラワーサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 竹輪と冬瓜の煮物 納豆 のり佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 はんぺんと青菜の煮浸し もやしの和え物 ふりかけ	御飯 ポテトと挽肉のケチャップ煮 隠元の胡麻風味和え たいみそ	御飯 エビ団子の煮物 白菜のゆかり和え ふりかけ	御飯 さつま揚げと野菜の煮物 もやしの柚子風味和え ふりかけ	御飯 野菜の卵とじ 青梗菜の和え物 のり佃煮	御飯 竹輪と野菜の煮物 オクラのおかか和え ふりかけ	御飯 田舎煮 プロッコリーのわさび和え ほうれん草の辛子和え ふりかけ	御飯 生揚げの生姜煮 卵の花 ふりかけ	御飯 蟹雑炊 卵の花 牛乳	
昼	御飯 鯵の酢醤油煮 白菜の塩昆布和え 漬物 味噌汁	御飯 炒り鶏 オクラのポン酢和え 漬物 味噌汁	☆お楽しみ献立☆ 御飯 白身魚の葱みそ焼き 野菜炒め 漬物 清汁	御飯 鶏の唐揚げ 牛蒡サラダ 漬物 味噌汁	御飯 クリームシチュー 花野菜サラダ ジャム フルーツカクテル	御飯 タンドライーチキン 大根サラダ 漬物 コンソメスープ	御飯 焼き餃子 中華サラダ わかめスープ 漬物	御飯 鱈の照り焼き ぜんまいの煮物 漬物 味噌汁	御飯 鶏肉の塩ダレ炒め 南瓜の煮物 漬物 味噌汁	御飯 出し巻き卵 ポテトサラダ 漬物		
夕	御飯 豚肉のトマトソースがけ グリーンサラダ 漬物 パイコンポート	御飯 肉じゃがコロケ ピーマンの中華和え 漬物 バナナ	御飯 きのこハンバーグ コールスロー 漬物 黄桃コンポート	御飯 麻婆豆腐 焼売 漬物 林檎コンポート	御飯 鯖の塩焼き ナスの田楽 漬物 マンゴーコンポート	御飯 鶏つくね 五目煮 漬物 洋梨コンポート	御飯 豚肉の生姜焼き かぶの含め煮 漬物 黄桃コンポート	御飯 挽肉の五目蒸し じゃが芋の胡麻煮 漬物 みかんコンポート	御飯 親子煮 青梗菜のソテー 漬物 パイコンポート	御飯 鱈の南蛮漬け もやしの中華和え 漬物 人参ゼリー	御飯 白身魚のチリソース 白菜とあげの煮物 漬物 黄桃コンポート	
	4月23日(火)	4月24日(水)	4月25日(木)	4月26日(金)	4月27日(土)	4月28日(日)	4月29日(月)	4月30日(火)	管理栄養士からのコメント			
朝	御飯 ウインナーと野菜のソテー カリフラワーの胡麻風味和え ゆずみそ 味噌汁 牛乳	御飯 じゃが芋のそぼろ煮 青菜の磯和え ふりかけ	御飯 はんぺんの煮物 もやしの柚子風味和え ふりかけ	御飯 炒り卵 白菜の梅和え ふりかけ	御飯 つみれと野菜の煮物 ブロッコリーの辛子和え ふりかけ	御飯 魚肉ソーセージと野菜のソテー カリフラワーの柚子風味和え たいみそ	御飯 肉団子の煮物 隠元のお浸し ふりかけ	御飯 エビつみれの煮物 納豆 のり佃煮	御飯 味噌汁 牛乳 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	御飯 鱈のミモザ焼き 大根の信田煮 漬物 味噌汁	御飯 八宝菜 春巻き 漬物 中華スープ	御飯 ソースカツ丼 白和え 漬物 こしね汁	御飯 鯖の香味ソース 南瓜サラダ 漬物 味噌汁	御飯 肉豆腐 隠元のピーナッツ和え 漬物 清汁	御飯 鮭の塩麹焼き 里芋の煮物 漬物 味噌汁	御飯 和風麻婆茄子 胡瓜の酢の物 漬物 味噌汁	御飯 ミネストローネ ツナとブロッコリーのサラダ フルーツ				
夕	御飯 豆腐ステーキの蟹あんがけ 五目金平 漬物 林檎コンポート	御飯 鶏肉のおろし煮 ピーマンサラダ 漬物 マンゴーコンポート	御飯 鱈の柚香煮 茄子のなべしぎ 漬物 フルーツカクテル	御飯 鶏肉の葱みそ焼き 冬瓜の煮物 漬物 バナナ	御飯 鯵の有馬煮 蓮根の高菜炒め 漬物 人参ゼリー	御飯 煮込みハンバーグ マカロニサラダ 漬物 洋梨コンポート	御飯 鶏もものこつてり煮 もやしの胡麻酢和え 漬物 パイコンポート	御飯 揚げ豆腐のそぼろあんがけ にらともやしの炒め物 漬物 オレンジ				

※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