

	令和2年 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)	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)
朝	御飯 さつま揚げとほうれん草の炒め物 だし巻き卵 ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 さんまのかば焼き もやしの辛子和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 ベーコンと野菜のコンソメ煮 ブロッコリーのサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 肉団子の煮物 白菜ソテー 豆腐チャンプル スクランブルエッグ 竹輪と青菜の煮浸し	御飯 肉団子の煮物 白菜ソテー 豆腐チャンプル スクランブルエッグ 竹輪と青菜の煮浸し	御飯 肉団子の煮物 白菜ソテー 豆腐チャンプル スクランブルエッグ 竹輪と青菜の煮浸し	御飯 肉団子の煮物 白菜ソテー 豆腐チャンプル スクランブルエッグ 竹輪と青菜の煮浸し	御飯 肉団子の煮物 白菜ソテー 豆腐チャンプル スクランブルエッグ 竹輪と青菜の煮浸し	御飯 肉団子の煮物 白菜ソテー 豆腐チャンプル スクランブルエッグ 竹輪と青菜の煮浸し	御飯 肉団子の煮物 白菜ソテー 豆腐チャンプル スクランブルエッグ 竹輪と青菜の煮浸し	御飯 肉団子の煮物 白菜ソテー 豆腐チャンプル スクランブルエッグ 竹輪と青菜の煮浸し
昼	御飯 肉豆腐 かにかまとキャベツの和え物 漬物 味噌汁	御飯 焼売 中華サラダ わかめスープ	☆季節食☆ チャーハン お祝い お祝い お祝い	御飯 ホキのムニエル ポテトサラダ 漬物 コンソメスープ	御飯 鶏肉の竜田揚げ 小松菜と蒲蓴のおかか 漬物 味噌汁	御飯 鱈の野菜蒸し じゃが芋のそぼろ煮 漬物 味噌汁	御飯 豚肉のスタミナ炒め ブロッコリーサラダ 漬物 味噌汁	御飯 A:サバのトマト煮 B:鶏肉のトマト煮 キャベツのマリネ風サラダ 漬物 コンソメスープ	御飯 とろろそば	御飯 肉詰め稲荷の煮物 隠元のピーナッツ和え 漬物 味噌汁	御飯 ひき肉と野菜のカレーライス グリーンサラダ 福神漬け コンソメスープ
夕	御飯 カレイの梅しそ焼き 茄子の香味和え 漬物 フルーツカクテル	御飯 タンダリーチキン 隠元のマヨ和え 漬物 黄桃コンポート	御飯 鮭の幽庵焼き 南瓜のいとこ煮 漬物 オレンジ	御飯 親子煮 オクラの梅おかか 漬物 マンゴーコンポート	御飯 鱈のカレー風味焼き さつま芋のレモン煮 漬物 リンゴコンポート	御飯 コロケ わかめと胡瓜の酢の物 漬物 フルーツカクテル	御飯 鱈の南蛮漬け風 かぶの煮物 漬物 バナナ	御飯 千草焼き ゼンマイの煮物 漬物 パイコンポート	御飯 麻婆豆腐 ナムル 漬物 マンゴーコンポート	御飯 ホキのタルタル焼き 冬瓜の信田煮 漬物 洋梨コンポート	御飯 鶏モモのこつてり煮 青梗菜のお浸し 漬物 リンゴコンポート
	4月12日(日)	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)	4月20日(月)	4月21日(火)	4月22日(水)
朝	御飯 鶏肉と冬瓜の煮物 隠元の中華和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 エビつみれとかぶの煮物 小松菜のお浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 ハムと白菜の炒め物 大根のゆかり和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 ウインナーと野菜のコンソメ煮 隠元の和え物 納豆 のり佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 さつま揚げと小松菜の生姜炒め 白菜のおかか ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 鶏肉と冬瓜の煮物 炒り豆腐 白菜のおかか ほうれん草の柚子風味和え 味噌汁 牛乳	御飯 炒り豆腐 白菜のおかか ほうれん草の柚子風味和え 味噌汁 牛乳	御飯 ツナと青菜のソテー オクラのポン酢和え うめびしお 味噌汁 牛乳	御飯 かに雑炊 卯の花 隠元の胡麻醤油和え 牛乳	御飯 ハムとポテトのケチャップ煮 大根の和え物 味噌汁 牛乳	御飯 さつま揚げと白菜の炒め物 カリフラワーのしそ風味和え たいみそ 味噌汁 牛乳
昼	御飯 鰯の漬け焼き 五目豆煮 漬物 味噌汁	御飯 鶏肉のキノコソース マカロニサラダ 漬物 味噌汁	御飯 肉団子のブラウンシュチュール 花野菜サラダ ジャム リンゴコンポート	御飯 かに玉 もやしの中華和え 漬物 中華スープ	御飯 豚肉と茄子のオイスター炒め オクラの胡麻醤油和え 漬物 味噌汁	御飯 サーモンフライ 大豆サラダ 漬物 味噌汁	御飯 おろしハンバーグ 金平ごぼう 漬物 味噌汁	御飯 ☆お楽しみ献立☆ 春巻き ブロッコリーサラダ	御飯 味噌ラーメン	御飯 豆腐の肉みそがけ 青梗菜の中華和え 漬物 味噌汁	御飯 豆腐の肉みそがけ 青梗菜の中華和え 漬物 味噌汁
夕	御飯 肉じゃが 白菜の塩昆布和え 漬物 白桃コンポート	御飯 鱈の磯焼き 茄子の香味和え 漬物 マンゴーコンポート	御飯 ぎせい豆腐 ひじきサラダ 漬物 人参ゼリー	御飯 ホキのパン粉焼き 野菜炒め 漬物 洋梨コンポート	御飯 鶏肉の照り焼き かぶの煮物 漬物 フルーツカクテル	御飯 豚肉の生姜焼き 切り干し大根の煮物 漬物 パイコンポート	御飯 鰯のみりん醤油焼き キャベツの塩昆布和え 漬物 みかんコンポート	御飯 鶏肉の旨焼き 春雨の中華和え 漬物 黄桃コンポート	御飯 カレイの柚香煮 白菜の和風マヨ和え 漬物 パイコンポート	御飯 鶏つくね 蓮根の高菜炒め 漬物 パイコンポート	御飯 鱈の山椒焼き さつま芋サラダ 漬物 バナナ
	4月23日(木)	4月24日(金)	4月25日(土)	4月26日(日)	4月27日(月)	4月28日(火)	4月29日(水)	4月30日(木)	管理栄養士からのコメント		
朝	御飯 エビつみれの煮物 キャベツの胡麻和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 竹輪の煮物 もやしの生姜和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 ウインナーとかぶの洋風煮 オクラのポン酢和え うめびしお 味噌汁 牛乳	御飯 はんぺんの煮物 白菜の梅和え 納豆 のり佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 肉団子の煮物 さんまのかば焼き もやしのお浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 さんまのかば焼き もやしのお浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 里芋のそぼろ煮 キャベツの胡麻醤油和え ほうれん草のワサビ和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 田舎煮 ほうれん草のワサビ和え 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 鶏肉のカレーソテー マカロニサラダ 漬物 コンソメスープ	御飯 ソースかつ丼 白菜と胡瓜の酢味噌和え 漬物 味噌汁	御飯 鱈のミモザ焼き 蓮根サラダ 漬物 味噌汁	御飯 豚肉と茄子の香味炒め ほうれん草のお浸し ひじきの煮物 漬物 味噌汁	御飯 ホキのネギみそ焼き カリフラワーの柚子和え 漬物 味噌汁	御飯 豚肉の焼き肉風 カリフラワーの柚子和え 漬物 味噌汁	御飯 チキンのクリームシチュー エビとブロッコリーのサラダ ジャム マンゴーコンポート	御飯 鰯のかば焼き風 金平ポテト 漬物 味噌汁			
夕	御飯 麩の卵焼き ひじきの煮物 漬物 洋梨コンポート	御飯 ホキの野菜あんかけ 鶏肉と里芋の煮物 漬物 リンゴコンポート	御飯 ひき肉の五目蒸し 小松菜の和え物 漬物 黄桃コンポート	御飯 ほっけの南部焼 ハムともやしの炒め物 漬物 フルーツカクテル	御飯 ベーコンとポテの洋風卵焼き 菜の花のソテー 漬物 オレンジ	御飯 カレイのバター醤油焼き 南瓜の煮物 漬物 洋梨コンポート	御飯 家常豆腐 胡瓜の酢の物 漬物 人参ゼリー	御飯 豚肉の塩だれ炒め ごぼうサラダ 漬物 パイコンポート			

※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