

	平成30年 4月1日(日)	4月2日(月)	4月3日(火)	4月4日(水)	4月5日(木)	4月6日(金)	4月7日(土)	4月8日(日) (貝の日)	4月9日(月)	4月10日(火)	4月11日(水)
朝	ご飯 鶏肉と野菜の炒め煮 白菜のお浸し ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 彩り野菜ソテー カリフラワーサラダ ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 出し巻き卵 小松菜の生姜醤油和え ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 ウインナーと野菜の炒め物 納豆 刻みつぼ漬け ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 さつまあげと芋の煮物 春キャベツとカニの和え物 ふりかけ 味噌汁/牛乳	雑炊 肉詰めいりの煮物 青菜とピーマンの炒め物 うめびしお 牛乳	ご飯 ちくわと野菜のソテー いんげんのゆかりマヨ和え なめ茸おろし ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 肉団子と野菜の煮物 魚肉ソーセージと野菜の炒め物 なめ茸おろし ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 魚肉ソーセージと野菜の炒め物 オクラの和え物 ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 豆腐のそぼろかけ キャベツの炒め煮 ふりかけ 味噌汁/牛乳	雑炊 がんもの煮物 白菜とめじろのおろし ゆずみそ 牛乳
昼	ご飯 とんかつ ほうれん草のピーナツ和え 漬物 清汁	◎味めぐりの旅 ～長崎県～ "ちゃんぽん" れんごんの高菜 二色浸し	ご飯 ぶりの柚庵焼き 五目ひじき しば漬け 味噌汁	ご飯 鮭のマヨネーズ焼き シュールサラダ 漬物 コンソメスープ	ご飯 鶏肉と大豆の柔らか煮 梅ごぼうサラダ つぼ漬け コンソメスープ	ご飯 鱈の漬け焼き 根菜の煮物 漬物 清汁	ご飯 赤魚の有馬焼き 南瓜の煮物 漬物 味噌汁	ご飯 チキンジンジャー 大根のしそ風味和え ザーサイ 春雨スープ クリームポタージュ	ご飯 中華丼 煮こみハンバーグ ハムサラダ みかんジャム パンプキンス	黒糖ロール 煮こみハンバーグ ハムサラダ みかんジャム パンプキンス	◎セレクト食◎ A: マグロカツ B: マンチカツ もやしの酢の物 味噌汁
夕	ご飯 鰯の煮付け にんじんしりしり りんごのコンポート 漬物	ご飯 鶏肉のクリームソース キャベツのコールスロー 人參ゼリー 漬物	ご飯 麻婆茄子 ザーサイの和え物 オレンジ 漬物	ご飯 豚肉の辛子味噌焼き 菜の花のお浸し デザートベース(ヨーグルト) 漬物	ご飯 白身魚の照り煮 切干大根サラダ パインのコンポート 漬物	ご飯 豚肉の四川風炒め わかめの酢の物 杏仁豆腐 しば漬け	ご飯 豆腐のふわふわ卵とじ煮 小松菜の和え物 黄桃のコンポート 漬物	ご飯 たららの薬味蒸し 金平ごぼう バナナ 漬物	ご飯 若鶏のオイスター炒め ブロッコリーのガーリック風味 みかんのコンポート しば漬け	ご飯 アジの西京焼き 春菊のごま和え パインのコンポート 漬物	ご飯 肉豆腐 ふきの信田煮 牛乳寒天 昆布佃煮
	4月12日(木)	4月13日(金)	4月14日(土)	4月15日(日)	4月16日(月)	4月17日(火)	4月18日(水)	4月19日(木) (良い胡瓜の日)	4月20日(金)	4月21日(土)	4月22日(日)
朝	ご飯 炒り卵 カリフラワーの和風和え ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 さつま揚げと野菜の煮物 青梗菜の煮浸し ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 豚肉と野菜の炒め物 納豆 刻みしば漬け 味噌汁/牛乳	ご飯 ツナ野菜炒め 大根の中華風味 ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 車麩の煮物 春菊のお浸し ふりかけ 味噌汁/牛乳	雑炊 かつおと野菜の炒め煮 うの花 のり佃煮 牛乳	ご飯 卵と木耳の炒め物 白菜と人参の和え物 ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 ツナと青菜のソテー 納豆 漬物 味噌汁/牛乳	ご飯 炒り豆腐 ちんげん菜のきのこ和え ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 五目豆 ピーマンのお浸し ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 つみれの煮物 キャベツとザーサイの和え物 ふりかけ 味噌汁/牛乳
昼	シーフードカレー 野菜のマリネ 福神漬け コンソメスープ	ご飯 鰯の照り焼き 春雨サラダ 漬物 コンソメスープ	◎味めぐりの旅 ～香川県～ "しっぽうどん" 揚げナスのそぼろあん ほうれん草の胡麻和え	ご飯 ほっけの塩焼き 小松菜のクルミ和え 漬物 味噌汁	ご飯 スタミナ炒め もやしのナムル 漬物 味噌汁	☆季節献立☆ 	ご飯 タンダリーチキン ポパイサラダ しば漬け クリームポタージュ	ご飯 トマト食パン たららのポテト焼き 花野菜サラダ みかんジャム コンソメスープ	ご飯 肉団子の黒酢あん 春雨の和え物 桜大根 味噌汁	ご飯 かに玉 小松菜の中華和え 漬物 パンプキンス	ご飯 鰯の味噌煮 もやしと胡瓜のごましょうゆマヨ 漬物 清汁
夕	ご飯 赤魚の煮付け 若竹煮 キウイ 漬物	ご飯 鶏肉の香味だれ かぶの吉野煮 りんご 漬物	ご飯 かれいのバター醤油焼き ピーマンソテー 人參ゼリー つぼ漬け	ご飯 千草焼き 白滝と木耳の炒り煮 デザートベース(いちご) しば漬け	ご飯 擬製豆腐 れんごんさっぱり和え パインのコンポート 漬物	ご飯 和風ポーク 切干大根の炒め煮 白桃のコンポート 漬物	ご飯 ほぎの梅煮 ひじきの煮物 バナナ 漬物	ご飯 豚肉の生姜焼き 胡瓜の土佐酢和え デザートベース(レアチーズ) 漬物	ご飯 かじまぐろの味噌焼き さつまいものレモン煮 白菜と貝割れの和え物 洋梨のコンポート 漬物	ご飯 自身魚のきのこ餡かけ 白菜と貝割れの和え物 漬物	ご飯 手作りつくね きざみ昆布の炒り煮 オレンジ 漬物
	4月23日(月)	4月24日(火)	4月25日(水)	4月26日(木)	4月27日(金)	4月28日(土)	4月29日(日)	4月30日(月)	管理栄養士からのコメント		
朝	ご飯 いわしの蒲焼 チンゲン菜ソテー ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 ポトフ風 カリフラワーの和え物 ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 田舎煮 オクラのおかか和え ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 スクランブルエッグ 小松菜のソテー 刻みつぼ漬け 味噌汁/牛乳	ご飯 肉野菜炒め 納豆 刻みつぼ漬け 味噌汁/牛乳	ご飯 厚揚げと野菜のソテー キャベツのゆかり和え ふりかけ 味噌汁/牛乳	雑炊 野菜のコンソメ煮 しらすおろし たいみそ 牛乳	ご飯 和風チャンプル 菜の花の和え物 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	◎味めぐりの旅 ～熊本県～ "ひこずり" "つぼん汁"	ご飯 豚肉の七味焼き 白菜の煮浸し 漬物 コンソメスープ	ご飯 ビーフシチュー さつまいもサラダ メイプルジャム コンソメスープ	ご飯 筑前煮 かぶの蟹あん 漬物 清汁	ご飯 鰯のしそ香味焼き ちんげん菜のゆず醤油和え しば漬け 味噌汁	ご飯 鶏肉のイタリアンソースがけ 彩り野菜ソテー 漬物 クリームポタージュ	☆お楽しみ献立☆ 昭和の日 チキンライス 海老フライ& ハムカツ	ご飯 鯖のおろし煮 里芋の磯辺和え しば漬け 味噌汁			
夕	ご飯 鶏肉の梅肉風 金平ポテト りんごのコンポート 漬物	ご飯 カレイの照り焼き 中華サラダ パインのコンポート 漬物	ご飯 豆腐とえびの旨煮 庄内麩とキャベツの味噌炒め 人參ゼリー 漬物	ご飯 ぶりの照り焼き 蓮根の金平 キウイ 漬物	ご飯 トマトサラダ バナナ らっきょう漬け 漬物	ご飯 鮭の漬け焼き レバーの煮付け ブルーチェ(メロン) 漬物	ご飯 たららの甘酢餡 いんげんの昆布和え みかんコンポート 漬物	ご飯 若鶏のマスタード焼き もやしサラダ キウイ 漬物			

※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