

	平成26年 4月1日(火)	4月2日(水)	4月3日(木)	4月4日(金)	4月5日(土)	4月6日(日)	4月7日(月)	4月8日(火)	4月9日(水)	4月10日(木)	4月11日(金)
朝	ご飯 野菜とちくわの煮物 カリフラワーの梅おかかかみ たいみそ 味噌汁・牛乳	ご飯 魚肉ソーセージと野菜のソテー いんげんのサラダ ふりかけ 味噌汁・牛乳	雑炊 豚肉と野菜の炒め煮 茄子の生姜和え 刻みしば漬 牛乳	ご飯 出し巻き卵 うの花 ふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 ツナと野菜の煮物 ほうれん草のお浸し のり佃煮 味噌汁・牛乳	ご飯 がんもの煮物 オクラのお浸し ゆずみそ 味噌汁・牛乳	ご飯 さんまの蒲焼 花野菜サラダ ふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 豆腐のそぼろかけ 白菜のあっさり漬 ふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 肉詰めいなりの煮物 かぶの昆布和え ふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 ウィンナーと野菜の炒め物 ひじき煮 ふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 はんぺんと里芋の煮物 なすのお浸し たいみそ 味噌汁・牛乳
昼	ご飯 鮭の和風ムニエル さつま芋のレモン煮 漬物 味噌汁	温泉卵 大根のしそ風味和え 味噌汁	☆季節献立☆ 鮭の漬け焼き 小松菜のお浸し 漬物 味噌汁	ご飯 鮭の漬け焼き 小松菜のお浸し 漬物 味噌汁	ご飯 ポークカレー グリーンサラダ 福神漬 コンソメスープ	ご飯 牛肉の焼肉風炒め もやしと胡瓜のごましょうゆマヨ 漬物 味噌汁	ご飯 鶏肉と野菜のオイスター炒め レタスサラダ ザーサイ 中華スープ	ご飯 たちおの生姜ソース 菜の花のお浸し 漬物 コーンクリームスープ	◎セレクト食◎ A:鶏肉のパン粉焼き B:白身魚のパン粉焼き マカロニサラダ コンソメスープ	ご飯 とんかつ 3色なます 漬物 味噌汁	ご飯 しっぽうどん 炒り豆腐 海老と三つ葉のおろし和え
夕	ご飯 ポークソテー キャベツのコールスロー 漬物 バナナ	ご飯 メヌケの照り煮 揚げだし豆腐 漬物 黄桃のコンポート	ご飯 鶏の唐揚げ 里芋と人参の炊き合わせ 漬物 フルーチェ(ピーチ)	ご飯 麻婆豆腐 中華サラダ 漬物 人参ゼリー	ご飯 肉団子のべっこう煮 ブロッコリーのガーリック風味 漬物 洋梨のコンポート	ご飯 たららの翁蒸し 大根とふきの煮物 漬物 パインのコンポート	ご飯 かじきまぐろの味噌焼き 里芋の磯辺和え 漬物 りんごのコンポート	ご飯 ポークジンジャー ビーフン炒め 漬物 フルーツカクテル	ご飯 鯖のおろし煮 ほうれん草のピーナッツ和え 漬物 フルーチェ(り)	ご飯 鯖の煮付け しめじと白菜の和え物 漬物 杏仁フルーツ	ご飯 赤魚の山椒焼き 南瓜の煮物 漬物 洋梨のコンポート
	4月12日(土)	4月13日(日)	4月14日(月)	4月15日(火)	4月16日(水)	4月17日(木)	4月18日(金)	4月19日(土)	4月20日(日)	4月21日(月)	4月22日(火)
朝	ご飯 鮭の塩焼き 小松菜の生姜醤油和え ゆずみそ 味噌汁・牛乳	ご飯 田舎煮 白菜とカニの和え物 ふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 豆腐のあんかけ ベーコンとチンゲン菜のソテー ふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 ポトフ風 かぶのゆかり和え ふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 車麩の煮物 ポパイサラダ ふりかけ 味噌汁・牛乳	雑炊 さつま揚げの旨煮 うの花 刻み胡瓜漬 牛乳	ご飯 鶏挽肉と青菜のソテー カリフラワーのしそ風味和え ちんげん菜のきのこ和え ゆずみそ 味噌汁・牛乳	ご飯 卵と木耳の炒め物 ふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 厚揚げの野菜あんかけ ピーマンのお浸し ふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 肉団子と野菜の煮物 ほうれん草のソテー たいみそ 味噌汁・牛乳	ご飯 魚肉ソーセージと野菜のソテー 菜花のお浸し ふりかけ 味噌汁・牛乳
昼	ご飯 ロールキャベツ ポテトサラダ 漬物 コンソメスープ	鶏肉のネギ塩だれ 金平ごぼう 漬物 味噌汁	ご飯 白身魚のピカタ カリフラワーの和え物 漬物 コンソメスープ	メヌケの有馬焼き 南瓜のそぼろあんかけ 漬物 味噌汁	ご飯 ポークソテー もやしのごま酢和え 漬物 味噌汁	肉団子の黒酢あん なます 漬物 パンクキンスープ	ご飯 鮭の香味焼き 大根サラダ 漬物 清汁	ご飯 海老とそら豆のかき揚げ もやしと胡瓜の酢の物 漬物	ご飯 鶏肉と大豆の柔らか煮 小松菜の和え物 漬物 味噌汁	ご飯 鮭の南蛮漬け 庄内鮭とキャベツの味噌炒め 漬物 味噌汁	ご飯 手作りつくね いんげんのピーナッツ和え 漬物 清汁
夕	ご飯 海老と春雨の炒め物 信田巻き煮 漬物 バナナ	カレーの照り焼き 切干大根の炒め煮 漬物 人参ゼリー	ご飯 回鍋肉 もやしとザーサイの和え物 牛乳寒天	鶏もものこつてり煮 春雨の酢の物 漬物 みかんのコンポート	白身魚の香り揚げ 大根とふきの煮物 フルーチェ(みかん) 昆布佃煮	鶏肉のカレー風味焼き 若竹煮 バナナ 漬物	煮こみハンバーグ 野菜のマリネ フルーツカクテル 漬物	豚肉の辛子味噌焼き きざみ昆布の煮物 人参ゼリー キャベツの浅漬	ご飯 ホキフライ 豚肉の細切り炒め キャベツの中華サラダ 白桃のコンポート きやらぶき	豚肉の細切り炒め 漬物 漬物	鯖の味噌煮 白菜の煮浸し 杏仁豆腐 漬物
	4月23日(水)	4月24日(木)	4月25日(金)	4月26日(土)	4月27日(日)	4月28日(月)	4月29日(火)	4月30日(水)	管理栄養士からのコメント		
朝	ご飯 豆腐の卵とじ カリフラワーの胡麻和え ふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 野菜つみれの煮物 納豆 うめびしよ 味噌汁・牛乳	ご飯 ちくわとさつま芋の煮物 キャベツのゆず和え ふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 ツナ炒り卵 しらすおろし ふりかけ 味噌汁・牛乳	雑炊 五目豆 小松菜のソテー たいみそ 牛乳	ご飯 キャベツの炒め物 ブロッコリーサラダ のり佃煮 味噌汁・牛乳	ご飯 厚焼き卵 キャベツとザーサイの和え物 ふりかけ 味噌汁・牛乳	雑炊 和風チャンプル もやしサラダ 刻みしば漬 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	ご飯 オムレツ ワカメサラダ いちごジャム クリームバタージュ	スタミナ炒め もやしのナムル 高菜漬 華風スープ	ご飯 赤魚の粕漬焼き 豚と根菜の煮物 ザーサイ 清汁	ビーフシチュー イタリアンサラダ ピクルス コンソメスープ	☆お楽しみ献立☆ 洋風ピラフ	ご飯 たららのポテト焼き 牛肉とごぼうの甘辛煮 白菜の浅漬 味噌汁	◎昭和の日◎ むかし懐かし 昭和のオムライス	ご飯 鶏肉の生姜焼き わかめの酢の物 だいごんの浅漬 コーンクリームスープ			
夕	ご飯 鶏肉の照り焼き 山菜巾着と野菜の煮物 洋梨のコンポート 漬物	ご飯 鯖の漬け焼き 大根のきんぴら フルーチェ(いちご) 人参ゼリー 漬物	ご飯 鶏肉の治部煮 シェルマカロニサラダ フルーチェ(いちご) 昆布佃煮	ご飯 ホキの野菜蒸し 温奴 りんご 漬物	チキンカレー 大根サラダ オレンジ 福神漬	ご飯 和風マーボー茄子 ほうれん草の白和え フルーツカクテル 漬物	ご飯 カレーのおろし煮 ピリ辛しらたき キウイ 漬物	ご飯 鮭の山椒焼き じゃが芋のそぼろ煮 パインのコンポート 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