

	平成27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	ご飯 野菜とちくわの煮物 カリフラワーの梅和え ふりかけ 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 ゆず味噌 味噌汁/牛乳	雑炊 鶏肉と野菜の炒め煮 茄子の和え物 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 ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 はんぺんとじゃが芋の煮物 なすのお浸し たいみそ 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 キャベツのあっさり漬 ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 ウインナーと野菜の炒め物 しめじと白菜の和え物 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 うめびしお 味噌汁/牛乳	雑炊 がんもの煮物 オクラのお浸し ゆずみそ 牛乳
昼	ご飯 鮭の和風ムニエル さつま芋のレモン煮 大根の浅漬け 味噌汁	温泉卵 大根のしそ風味和え 味噌汁	ご飯 たちうおの生姜ソース もやしのごま酢和え 漬物 味噌汁	ご飯 鮭の漬け焼き 小松菜のお浸し 桜大根 味噌汁	ご飯 ビーフシチュー ハムサラダ ピクルス コンソメスープ	ご飯 ◎味めぐりの旅 しっぽくうどん 炒りどうふ 海老と三つ葉のお浸し	ご飯 鶏肉と野菜のオイスター炒め A:かに玉風 B:酢豚 菜の花のお浸し 中華スープ ザーサイ	◎セレクト食◎ A:かに玉風 B:酢豚 菜の花のお浸し 中華スープ ザーサイ	◎味めぐりの旅 ご飯 鯖のおろし煮 チキン南蛮 ほうれん草のピーナッツ和え 漬物 味噌汁	ご飯 鯖のおろし煮 梅ごぼうサラダ コンソメスープ 味噌汁	ご飯 牛肉の焼肉風炒め もやしと胡瓜のごましよゆマヨ 赤かぶ漬 味噌汁
夕	ご飯 ポークソテー キャベツのコールスロー バナナ 漬物	ご飯 ホキの照り煮 揚げだし豆腐 黄桃のコンポート 漬物	ご飯 とんかつ 里芋と人参の炊き合わせ 牛乳寒天 漬物	ご飯 麻婆豆腐 中華サラダ フルーチェ(ピーチ) 漬物	ご飯 かわいいの野菜蒸し プロッコリーのガーリック風味 赤魚の山椒焼き 南瓜の煮物 パインのコンポート 漬物	ご飯 赤魚の山椒焼き 南瓜の煮物 パインのコンポート 漬物	ご飯 かじきまぐろの味噌焼き 里芋の磯辺和え 人参ゼリー 漬物	ご飯 豚肉のマスタード焼き ビーフン炒め フルーツカクテル 漬物	ご飯 たらのもろみ焼き ひじき煮 オレンジ 桜だいいん	ご飯 鶏肉のパン粉焼き マカロニサラダ フルーチェ(りんご) 漬物	ご飯 鯖の煮付け 切干大根の炒め煮 洋梨のコンポート 漬物
	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	ご飯 鮭の塩焼き 小松菜の生姜醤油和え ふりかけ 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 かぶのゆかり和え ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 ポトフ風 かぶのゆかり和え うの花 うめびしお 牛乳	雑炊 さつま揚げの旨煮 うの花 うめびしお 牛乳	ご飯 重鉄の煮物 ポパイサラダ ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 挽肉と青菜のソテー カリフラワーのドレッシング和え ちんげん菜のきのこ和え ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 卵と木耳の炒め物 ピーマンのお浸し 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 青菜ともやしの炒め煮 たいみそ 味噌汁/牛乳	ご飯 豆腐のそぼろ煮 小松菜のソテー 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 味噌汁	ご飯 鶏肉のネギ塩だれ 金平ごぼう ザーサイ 味噌汁	☆季節献立☆ 	ご飯 鮭の香味焼き 南瓜のそぼろあんかけ 漬物 味噌汁	ご飯 肉団子の黒酢あん 大根サラダ 漬物 パンブキンスープ	ご飯 豚肉の香味ソース プロッコリーと醤油 りんごシ コンソメスープ	ご飯 アンの有馬焼き なます 漬物 味噌汁	ご飯 桜海老とキャベツのソテー さつま芋のサラダ	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 豚肉の細切り炒め 庄内鮭とキャベツの味噌炒め 桜大根 味噌汁	ご飯 オムレツデミソース カリフラワーのカレーソテー いちごジャム コーンクリームスープ
夕	ご飯 海老と春雨の炒め物 信田巻き煮 キウイ 漬物	ご飯 カレーの照り焼き 大根とふきの煮物 りんごのコンポート 白菜漬	ご飯 回鍋肉 もやしとザーサイの和え物 フルーチェ(いちご) 漬物	ご飯 鶏もものこつてり煮 春雨の酢の物 みかんのコンポート 漬物	ご飯 鶏肉のカレー風味焼き 若竹煮 牛乳寒天 漬物	ご飯 白身魚の香り揚げ 大根とふきの煮物 バナナ 昆布佃煮	ご飯 煮こみハンバーグ 野菜のマリネ 白桃のコンポート 桜大根	ご飯 豚肉の辛子味噌焼き きざみ昆布の煮物 人参ゼリー キャベツの浅漬け	ご飯 白身魚のフライ 温野菜 フルーツカクテル ザーサイ	ご飯 鮭の南蛮漬け ハムとレタスの中華サラダ パイナップル しば漬	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
	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	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	ご飯 野菜つみれの煮物 納豆 うめびしお 味噌汁/牛乳	雑炊 ちくわとさつま芋の煮物 キャベツのゆず和え たいみそ 牛乳	ご飯 ツナ炒り卵 しらすおろし ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 五目豆 カリフラワーの胡麻和え ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 白菜のトロロ煮 プロッコリーサラダ ふりかけ 味噌汁/牛乳	雑炊 鶏肉とかぶの煮物 もやしサラダ のり佃煮 牛乳	ご飯 和風チャンプル キャベツとザーサイの和え物 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 鯖の味噌煮 白菜の煮浸し 漬物 漬汁	ご飯 スタミナ炒め もやしのナムル 漬物 華風スープ	ご飯 白身魚のピカタ 豚と大根の煮物 ザーサイ 味噌汁	☆お楽しみ献立☆ 	ご飯 赤魚の粕漬け焼き 牛肉とごぼうの甘辛煮 しば漬 味噌汁	ご飯 たららのポテト焼き 海藻サラダ りんごジャム クリームポタージュ	◎昭和の日◎ むかし懐かし 昭和のハヤシライス 	ご飯 鶏肉の生姜焼き わかめの酢の物 だいいんの浅漬け コンソメスープ			
夕	ご飯 手作りつくね いんげんのピーナッツ和え 杏仁豆腐 漬物	ご飯 アジの漬け焼き 蓮根のきんぴら 人参ゼリー 胡瓜の浅漬け	ご飯 鶏肉の治部煮 シエルマカロニサラダ フルーチェ(みかん) 昆布佃煮	ご飯 肉団子のべっこう煮 ほうれん草の白和え パインのコンポート 白菜の浅漬け	ご飯 大根サラダ オレンジ らっきょう漬	ご飯 和風マーボー れんこんさっぱり和え 黄桃のコンポート 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 メダイの西京焼き じゃが芋のそぼろ煮 りんご 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