





	平成28年 4月1日(金)	4月2日(土)	4月3日(日)	4月4日(月)	4月5日(火)	4月6日(水)	4月7日(木)	4月8日(金)	4月9日(土)	4月10日(日)	4月11日(月)	
朝	雑炊 鶏肉と野菜の炒め煮 カリフラワーの梅和え たいみそ 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	ご飯 野菜とちくわの煮物 茄子の和え物 ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 出し巻き卵 うの花 ふりかけ 味噌汁/牛乳	雑炊 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 はんぺんとじゃが芋の煮物 納豆 うめびしお 味噌汁/牛乳	ご飯 さんまの蒲焼 白菜とカニの和え物 ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 豆腐のそぼろかけ キャベツのあつさり漬 ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 ウインナーと野菜の炒め物 ちくわとかぶの和え物 ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 ちくわとさつま芋の炒め煮 カリフラワーのしそ風味和え ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 田舎煮 チンゲン菜のソテー ふりかけ 味噌汁/牛乳	
昼	ご飯 かれいの野菜蒸し もやしのごま酢和え 漬物 味噌汁	中華丼 大根のしそ風味和え ザーサイ 中華スープ 味噌汁	ご飯 鮭の和風ムニエル ポテトサラダ 漬物 味噌汁	ご飯 鯖の香味焼き 小松菜のお浸し 漬物 味噌汁	☆季節献立☆ 	ご飯 しほほうどん 炒り豆腐 海老と三つ葉のおろし和え	チキンカレー グリーンサラダ 福神漬 コンソメスープ	胚芽ロール ポークピカタ 梅ごぼうサラダ みかんジャム コンソメスープ	ご飯 チキン南蛮 ほうれん草のピーナツ和え 漬物 味噌汁	ご飯 鮭の柚庵焼き 根菜の煮物 漬物 味噌汁	マール食パン ビーフシチュー ハムサラダ いちごジャム コンソメスープ	
夕	ご飯 とんかつ 里芋と人参の炊き合わせ 杏仁豆腐 野沢菜漬	ご飯 松風焼き ブロッコリーのガーリック風味 オレンジ バナナ	ご飯 鶏肉の照り焼き 巾着の煮物 バナナ うぐいす豆	ご飯 麻婆豆腐 中華サラダ フルーチェ(ピーチ) 漬物	ご飯 豚肉のマスタード焼き 揚げだし豆腐 パインアップル 漬物	ご飯 赤魚の山椒焼き 南瓜の煮物 人参ゼリー 高菜漬	ご飯 カレイの照り焼き 信田巻き煮 フルーチェ(メロン) 漬物	ご飯 ホキの照り煮 春雨の酢の物 フルーツカクテル 漬物	ご飯 たらのもろみ焼き ひじき煮 白桃のコンポート 漬物	ご飯 ポークソテー キャベツのコールスロー キュウイ 漬物	ご飯 鯖の煮付け 切干大根の炒め煮 人参ゼリー ザーサイ	
	4月12日(火)	4月13日(水)	4月14日(木)	4月15日(金)	4月16日(土)	4月17日(日)	4月18日(月)	4月19日(火)	4月20日(水)	4月21日(木)	4月22日(金)	
朝	ご飯 車麩の煮物 小松菜の生姜醤油和え ふりかけ 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	ご飯 豆腐のあんかけ 花野菜サラダ 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 白菜のトロトロ煮 納豆 うめびしお 味噌汁/牛乳	ご飯 ちくわと野菜の炒め物 昆布和え ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 野菜炒め物 カリフラワーの胡麻和え なすのお浸し 味噌汁/牛乳	ご飯 さつま揚げと野菜の煮物 キャベツの炒め物 ブロッコリーサラダ ピーマンのお浸し ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 卵と木耳の炒め物 鶏肉と大豆の柔らか煮 小松菜の和え物 もやしと胡瓜のごましようゆマヨ	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	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	ご飯 肉野菜炒め 大根とふきの煮物 漬物 味噌汁	◎セレクト食◎ A:鶏肉の香味だれ B:自身魚の香味だれ 金平ごぼう 漬物	タンメン れんこんの高菜炒め 二色浸し 漬物 味噌汁	ご飯 鮭の漬け焼き ほうれん草のクルミ和え 漬物 味噌汁	ご飯 スタミナ炒め もやしのナムル 漬物 コーンクリームスープ	ご飯 赤魚の有馬焼き 南瓜のそぼろあんかけ 漬物 味噌汁	ご飯 酢豚 ちんげん菜のあえもの 漬物 春雨スープ	ご飯 ロールキャベツ ポテトサラダ いちごジャム パンキンスープ	ご飯 たらのポテト焼き ごぼうの甘辛煮 小松菜の和え物 もやしと胡瓜のごましようゆマヨ	4F 鮭ちゃんちゃん焼 2F 鮭ちゃんちゃん焼 3F 鮭ちゃんちゃん焼	ご飯 豚肉の四川風炒め わかめの酢の物 漬物 クリームポタージュ	ご飯 自身魚フライ 若竹煮 白桃のコンポート 漬物
夕	ご飯 肉団子の黒酢あん 温野菜 オレンジ 漬物	ご飯 海老と春雨の炒め物 やしとザーサイの和え物 杏仁豆腐 昆布佃煮	ご飯 ホキの野菜蒸し シュルマカロニサラダ フルーチェ(いちご) うぐいす豆	ご飯 千草焼き レバーの煮付け バナナ 漬物	ご飯 鱈の梅煮 れんこんさつぱり和え パインのコンポート 高菜漬	ご飯 トマトサラダ みかんのコンポート らっきょう漬 漬物	ご飯 和風おからバーグ 庄内鮭とキャベツの味噌炒め りんごのコンポート 漬物	ご飯 赤魚の西京焼き 青菜の磯和え 人参ゼリー 昆布佃煮	ご飯 豚のバーベキュー炒め ほうれん草の白和え オレンジ 漬物	ご飯 白身魚フライ 若竹煮 白桃のコンポート 漬物	ご飯 手作りつくね いんげんのピーナツ和え バナナ 漬物	
	4月23日(土)	4月24日(日)	4月25日(月)	4月26日(火)	4月27日(水)	4月28日(木)	4月29日(金)	4月30日(土)	管理栄養士からのコメント			
朝	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 ちくわの野菜炒め ちんげん菜ソテー ゆずみそ 牛乳	ご飯 和風チャンプル 納豆 うめびしお 味噌汁/牛乳	ご飯 ツナ炒り卵 しらすおろし のり佃煮 牛乳	雑炊 肉じゃが しらすおろし のり佃煮 味噌汁/牛乳	ご飯 ツナと青菜のソテー 菜花の和え物 ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 五目豆 小松菜のソテー ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 厚揚げの野菜あんかけ もやしサラダ 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 豚肉のカレー風味焼き 白菜の煮浸し 野沢菜漬 味噌汁	☆お楽しみ献立☆ 	ご飯 かじきまぐろの味噌焼き さつま芋のレモン煮 漬物 味噌汁	ご飯 コロケ 春雨のサラダ 漬物 味噌汁	◎味めぐりの旅◎ ～東京都～深川めし 鯖のおろし煮 里芋の磯辺和え ザーサイ かぶの蟹あん 味噌汁	ご飯 鯖のおろし煮 里芋の磯辺和え ザーサイ 味噌汁	◎昭和の日◎ むかし懐かし 昭和のハヤシライス 	ご飯 豚肉の四川風炒め わかめの酢の物 漬物 クリームポタージュ				
夕	ご飯 かれいのバター醤油焼き さつま芋サラダ フルーチェ(ぶどう) 桜大根	ご飯 鶏肉のパン粉焼き マカロニサラダ 洋梨のコンポート 漬物	ご飯 煮こみハンバーグ 野菜のマリネ みかんのコンポート うぐいす豆	ご飯 鮭の山椒焼き ひじきのボン酢和え りんご 昆布佃煮	ご飯 豚肉の辛子味噌焼き 根菜のきんぴら 杏仁豆腐 漬物	ご飯 回鍋肉 もやしの胡麻和え 洋梨のコンポート かぶら漬	ご飯 鶏とさつま芋の甘辛炒め きざみ昆布の炒り煮 オレンジ 漬物	ご飯 筑前煮 菜の花のお浸し 人参ゼリー 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