

	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)	
朝	ご飯 みそ汁 挽肉と青菜の炒め いんげんのお浸し ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 はんぺんの煮物 菜花のわさび和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 肉団子の炒め物 カリフラワーのしそ風味和え のり佃煮 牛乳	さつま芋粥 冬瓜のとろみ煮 白菜の甘酢和え 牛乳	ご飯 みそ汁 ソーセージと野菜のクリーム煮 もやしのおかか和え たいみそ 牛乳	ご飯 みそ汁 ちくわと野菜の生姜炒め 大根の柚子和え ふりかけ 牛乳	
昼	ご飯 コーンスープ ハンバーグ玉ねぎソースかけ れんごんの胡麻ドレ和え 漬物	カスタードロールパン ミネストローネ マカロニサラダ みかんのコンポート	ご飯 みそ汁 たらのチリソース 南瓜サラダ 漬物	★季節食★ 菜花と塩昆布の混ぜご飯 様様の清汁 空豆タルタルのチキン南蛮 やみつき春キャベツ 漬物	ご飯 中華スープ 八宝菜 蒸し焼売 漬物	ご飯 みそ汁 肉じゃが 人参しりしり 漬物	
夕	ご飯 チキンのヤンニョムだれかけ もやしのナムル 漬物 黄桃のコンポート	ご飯 サワラのどり辛漬け焼き ふるふき大根 漬物 りんごのコンポート	ご飯 豚肉の味噌炒め ビーフンサラダ 漬物 フルーチェ	ご飯 ホキの西京焼き ごぼうの七味炒め 漬物 オレンジ	ご飯 ぎせい豆腐 茄子の炒め物 漬物 フルーツカクテル	ご飯 鶏肉のパン粉焼き グリーンサラダ 漬物 パインのコンポート	
	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)	4月12日(土)	
朝	しらす雑炊 えびつみれの中華煮 ほうれん草のおひたし 牛乳	ご飯 みそ汁 ソーセージと野菜のソテー もやしのゆかり和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 がんもの煮物 オクラの和え物 ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 ひき肉と野菜のクリーム煮 ブロッコリーの生姜和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 お麩の中華卵とじ 白菜の和え物 たいみそ 牛乳	たまご雑炊 豆腐チャンプルー カリフラワーのポン酢和え 牛乳	ご飯 みそ汁 あさり野菜の煮物 うめびしお 牛乳
昼	◎和食料理◎ ～神 幸川風～ タンメン カリフラワーの柚子風味和え	◎セレクト食◎ A:お魚バーグの味噌焼き B:鶏肉の味噌焼き わかめとカニカマの春雨サラダ 漬物	～井巡り～ 牛丼 みそ汁 茄子と豚元の胡麻だれからめ 漬物	ご飯 中華スープ 回鍋肉 ナムル 漬物	ご飯 みそ汁 手作りつくね じゃが芋の金平 漬物	ご飯 みそ汁 手作りつくね じゃが芋の金平 漬物	ご飯 かぼちゃスープ カレイのミモザ焼き キャベツのオーロラ和え 漬物
夕	ご飯 イタリアンオムレツ 切干のサラダ 漬物 フルーツカクテル	ご飯 鶏肉のねぎマヨ焼き さつま芋の甘煮 漬物 ピタミンゼリー	ご飯 豆腐のガーリックステーキ 鶏ごぼうの山椒煮 漬物 白桃のコンポート	ご飯 ぶりの照り焼き 小松菜の中華和え 漬物 バナナ	ご飯 筑前煮 菜の花のわさびマヨ和え 漬物 黄桃のコンポート	ご飯 タンドリーチキン マリネサラダ 漬物 パインのコンポート	ご飯 ニシンの芽入り豚肉の炒め 冬瓜の信田煮 漬物 マンゴーのコンポート
	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)	
朝	ご飯 みそ汁 田舎煮 納豆 のり佃煮 牛乳	ご飯 みそ汁 いわし味付け もやしと青菜のお浸し ふりかけ 牛乳	わかめ雑炊 さつま揚げと野菜の炒め物 じゃが芋のマヨ和え 牛乳	ご飯 みそ汁 肉団子煮 青梗菜の海苔和え たいみそ 牛乳	ご飯 みそ汁 えびつみれ 豚元のサラダ ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 冬瓜のそぼろ煮 人参のポン酢風味 ふりかけ 牛乳	中華雑炊 豆腐のトロトロ煮 小松菜のおかか和え 牛乳
昼	ご飯 みそ汁 鶏肉の生姜焼き さつま芋のレモン煮 漬物	◎郷土料理◎ チキンと野菜の ブカレー 食パン グリーンサラダ 白桃のコンポート	ご飯 コーンスープ ホキのムニエル 大豆サラダ 漬物	ご飯 中華スープ マーボー春雨 焼売 漬物	ご飯 みそ汁 たらの香味焼き ひじきの煮物 漬物	ご飯 バターライス コンソメスープ グラタン風 ポパイサラダ マンゴーのコンポート	ご飯 みそ汁 チキンスターキ スイートポテトサラダ 漬物
夕	ご飯 家常豆腐 中華和え 漬物 りんごのコンポート	ご飯 ほうれん草とひき肉の和風卵焼き 里芋のおかか煮 漬物 キウイ	ご飯 豚肉のオイスター炒め 南瓜の詰め煮 漬物 パインのコンポート	ご飯 鶏肉と白滝の炒め物 茄子のお浸し 漬物 黄桃のコンポート	ご飯 豚肉の柳川風 わかめの酢の物 漬物 ピタミンゼリー	ご飯 鶏肉のねぎだれ カニカマともやし和え 漬物 フルーチェ	ご飯 カレイの山椒焼き 胡瓜とカリフラワーの和え物 漬物 洋梨のコンポート
	4月21日(月)	4月22日(火)	4月23日(水)	4月24日(木)	4月25日(金)	4月26日(土)	
朝	ご飯 みそ汁 竹輪の卵とじ 白菜の生姜和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 じゃが芋のそぼろ煮 青梗菜のわさび和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 がんもの煮物 小松菜のポン酢和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 あさりと野菜の煮物 カリフラワーの柚子和え たいみそ 牛乳	きのこ雑炊 田舎煮 おくらのおかか和え 牛乳	ご飯 みそ汁 肉だんごの煮物 いんげんの和え物 うめびしお 牛乳	かに雑炊 ツナとかぶの洋風煮 ほうれん草のごま和え 牛乳
昼	ご飯 みそ汁 豚肉ニラもやしの香味炒め 南瓜の胡麻和え 漬物	ご飯 みそ汁 アジの蒲焼き風 ブロッコリーの昆布和え 漬物	ご飯 すまし汁 鶏肉の味噌焼き 切干大根の炒り煮 漬物	ご飯 パンクンスープ たらのトマトソースかけ マリネ風サラダ 漬物	★麺めぐり★ ちゃんぽん風うどん 茄子の炒め物 もやしのゆかり和え	ご飯 みそ汁 さばの塩焼き 白菜の山椒炒め 漬物	～お楽しみ献立～ オムライス オニオンスープ 桜えびと季節野菜のソテー オレンジのムース
夕	カレーライス 大根サラダ 漬物 パインのコンポート	ご飯 テンジャオロースー風 キャベツの七味マヨ和え 漬物 フルーツカクテル	ご飯 和風きのこハンバーグ きんぴら牛蒡 漬物 洋梨のコンポート	ご飯 とんかつ わかめサラダ 漬物 オレンジ	ご飯 鶏ごま煮豆腐 春雨サラダ 漬物 マンゴーのコンポート	ご飯 豚肉の焼肉風炒め マカロニサラダ 漬物 白桃のコンポート	ご飯 白身魚の野菜あんかけ れんごんの磯炒め 漬物 りんごのコンポート
	4月28日(月)	4月29日(火)	4月30日(水)	 <p>入所令和7年4月月間献立</p> <p>管理栄養士からのコメント 貧血の食養成</p> <p>貧血を起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。</p>			
朝	ご飯 みそ汁 はんぺんの煮浸し 納豆 のり佃煮 牛乳	ご飯 みそ汁 ハムとほうれん草の卵とじ いんげんのお浸し ふりかけ 牛乳	しらす雑炊 魚肉ソーセージと野菜の炒め物 ポテトサラダ 牛乳				
昼	ご飯 みそ汁 サーモンフライ 草麩の煮物 漬物	★昭和の日★ ハヤシライス コンソメスープ フレンチサラダ 漬物	ご飯 中華スープ 麻婆豆腐 やみつき白菜 漬物				
夕	ご飯 豚肉の味噌炒め カリフラワーの中華和え 漬物 ピタミンゼリー	ご飯 アジの南蛮漬け 大学いも風 漬物 黄桃のコンポート	ご飯 鶏肉の胡麻マヨ焼き 根菜煮 漬物 フルーツカクテル				