

		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)		
朝	昼	中華雑炊 あさり野菜の煮物 なすの生姜和え 牛乳	ご飯 みそ汁 ベーコンともやしの炒め物 納豆 のり佃煮 牛乳	ご飯 みそ汁 田舎煮 オクラのしそ和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 はんぺんと青菜の煮浸し カリフラワーのポン酢和え ふりかけ 牛乳	たまご雑炊 白菜のそぼろ炒め いんげんの山椒和え 牛乳		
		かき玉にゆうめん 鶏肉の南部焼き フルーツカクテル	ご飯 清汁 あじの香味焼き 南瓜の含め煮 漬物	☆季節食☆ 菜花と塩昆布の混ぜご飯 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 みそ汁 豚肉の焼肉屋やめ 大根マヨネーズ和え 漬物	ご飯 ポテトのポターージュ 鶏肉のソテー きゅうりのサラダ 漬物		
		ご飯 肉味噌かけ豆腐 白菜の胡麻ドレ和え 漬物 オレ	カレーライス わかめの和風サラダ りんごのコンポート 福神漬	ご飯 スンドゥブ風 ひじきサラダ 漬物 黄桃のコンポート	ご飯 鶏肉のマスタード焼き ブロッコリーの 漬物 パインのコンポート	ご飯 お魚バーグおろしのせ さつま芋の甘煮 漬物 マンゴーのコンポート		
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)	4月12日(日)		
朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕
ご飯 みそ汁 厚揚げと野菜の炒め物 菜の花のおかか和え ふりかけ 牛乳	きのこ雑炊 肉だんごの煮物 人参のごま和え 牛乳	ご飯 みそ汁 ハムと野菜のクリーム煮 いんげんのドレッシング和え うめびしお 牛乳	ご飯 みそ汁 スクランブルエッグ 白菜のお浸し ふりかけ 牛乳	やさい雑炊 冬瓜のどろみ煮 ほうれん草の辛子和え 牛乳	ご飯 みそ汁 がんもの煮物 しらすおろし ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 ツナと小松菜炒め オクラの和え物 たいみそ 牛乳		
ショコラパン ミネストローネ 大豆サラダ パインのコンポート	ぼら天うどん 鶏肉の柚子焼き ゆかり和え	☆セレクト食☆ A:豆腐のガーリックステーキ B:たらこのガーリックステーキ 豚肉と大根煮 漬物	ご飯 みそ汁 鶏肉のパン粉焼き ブロッコリー炒め 漬物	ご飯 さつま芋のポターージュ ポークチャップ マリネ風サラダ 漬物	ひき肉のカレーライス コンソメスープ カリフラワーの和風和え 福神漬	ご飯 中華スープ 回鍋肉 春雨の中華和え 漬物		
ご飯 ぶり大根 金平ごぼう 漬物 フルーチェ	ご飯 豚肉と白滝の炒め物 れんこんサラダ 漬物 フルーツカクテル	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 南瓜サラダ 漬物 ビタミンゼリー	ご飯 ほきの生姜焼き 切干大根の炒り煮 漬物 みかんのコンポート	◎郷土料理◎ ～石川県～ 鶏の治部煮 キャベツのポン酢和え バナナ 漬物	ご飯 あじフライ わかめの酢の物 漬物 黄桃のコンポート	ご飯 ぎせい豆腐 車麩の煮物 漬物 りんごのコンポート		
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)		
朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕
ご飯 みそ汁 竹輪の煮物 大根の七味マヨ和え うめびしお 牛乳	ご飯 みそ汁 はんぺん煮 いんげんの生姜和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 田舎煮 青菜のポン酢和え ふりかけ 牛乳	かに雑炊 だし巻き卵 白菜の胡麻和え 牛乳	ご飯 みそ汁 えび団子の炒め物 かきフライの辛子和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 ハムともやしの炒め物 納豆 のり佃煮 牛乳	しらす雑炊 ソーセージと冬瓜の煮物 ほうれん草のお浸し 牛乳		
ご飯 コンソメスープ 鶏肉のBBQソース グリーンサラダ 漬物	バターライス コンソメスープ チキンとほうれん草のグラタン イタリアンサラダ パインのコンポート	ご飯 みそ汁 お魚バーグのねぎ焼き 豚肉とポテトの炒め煮 漬物	☆麵めぐり☆ ～東京八王子～ 八王子ラーメン 蒸し焼売 マンゴーのコンポート	ご飯 中華スープ 八宝菜 ピーマンの中華和え 漬物	ご飯 清汁 鶏肉のごま味噌焼き たまき奴 漬物	ご飯 みそ汁 挽肉の和風オープン焼き マカロニサラダ 漬物		
ご飯 さばの照り焼き 茄子のおかか和え 漬物 みかんのコンポート	ご飯 自家製ひょうず ひじきの煮物 漬物 白桃のコンポート	ご飯 鶏肉の桑焼き 冬瓜の水晶煮 漬物 りんごのコンポート	ご飯 鶏肉と茄子の炒め物 菜花の和え物 漬物 キウイ	ご飯 鶏肉のチゲ風煮 わかめサラダ 漬物 フルーチェ	ご飯 とんかつ じゃが芋の信田煮 漬物 ビタミンゼリー	ご飯 あじのピリ辛焼き 大根の甘酢和え 漬物 フルーツカクテル		
4月20日(月)	4月21日(火)	4月22日(水)	4月23日(木)	4月24日(金)	4月25日(土)	4月26日(日)		
朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕
さつま芋粥 がんもの煮物 キャベツの和え物 牛乳	ご飯 みそ汁 田舎煮 いんげんのしそ風味和え うめびしお 牛乳	ご飯 みそ汁 厚揚げのそぼろ煮 胡瓜のゆかり和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 ツナと野菜の炒め物 青菜のお浸し ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 車麩の煮物 白菜の和え物 ふりかけ 牛乳	わかめ雑炊 ほうれん草のクリーム煮 ブロッコリーのおかか和え 牛乳	ご飯 みそ汁 ソーセージと白菜中華煮 オクラの和風和え たいみそ 牛乳		
中華風 味噌煮込みうどん なすの香味炒め カリフラワー甘酢和え	ご飯 さつま芋のポターージュ 鶏肉のカレーマヨ焼き キャロットサラダ 漬物	ご飯 みそ汁 白身魚の天ぷらおろしのせ 根菜煮 漬物	キムチチャーハン 中華スープ 餃子 ナムル	◎郷土料理◎ ～北海道～ チキンと野菜の スープカレー 食パン マカロニサラダ フルーツカクテル	ご飯 みそ汁 鶏肉の梅焼き 南瓜サラダ 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		
ご飯 千草焼き 芋田楽 漬物 白桃のコンポート	ご飯 ぶりの山椒焼き もやしのサラダ 漬物 バナナ	ご飯 豚肉の味噌炒め 小松菜の和え物 漬物 黄桃のコンポート	ご飯 鶏肉のピザ風焼き れんこんの青のり炒め 漬物 パインのコンポート	ご飯 手作り中華つくね 切干大根のごま酢和え 漬物 ビタミンゼリー	ご飯 麻婆春雨 菜花の炒め物 漬物 洋梨のコンポート	ご飯 さばの塩焼き かぶの煮物 漬物 マンゴーのコンポート		
4月27日(月)	4月28日(火)	4月29日(水)	4月30日(木)	 <p>管理栄養士からのコメント 貧血の食養生</p> <p>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。貧血を防ぐためには、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。</p>				
ご飯 みそ汁 竹輪とさつま芋の煮物 人参の胡麻和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 おつゆ麩卵とじ カリフラワーの柚子和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 肉だんごの煮物 ブロッコリーのわさび和え たいみそ 牛乳	ご飯 みそ汁 はんぺんの煮物 青菜の二色浸し ふりかけ 牛乳					
～井巡り～ そばろ井 みそ汁 ひじきの五目煮 漬物	ご飯 みそ汁 ハンバーグきのこあんかけ シルバーサラダ 漬物	☆昭和の日☆ ハヤシライス コンソメスープ 大根サラダ 福神漬	ご飯 かぼちゃのポターージュ 白身魚と大豆のトマト煮 彩りサラダ 漬物					
ご飯 豚肉の味噌炒め 白菜のおかか和え 漬物 オレンジ	ご飯 みそ汁 鶏肉の山椒焼き 炒めなます 漬物 ビタミンゼリー	ご飯 みそ汁 ふりの磯焼き ピーマンと白滝の炒め煮 漬物 パインのコンポート	ご飯 みそ汁 鶏肉の照り焼き 中華ポテト 漬物 フルーツカクテル					