

○揭示用献立表

常食 (Aメニュー)

日付	2022年04月01日(金)	2022年04月02日(土)	2022年04月03日(日)	2022年04月04日(月)	2022年04月05日(火)	2022年04月06日(水)	2022年04月07日(木)
朝食	御飯 じゃが芋の煮付 ツナ和え 南瓜の白味噌汁	御飯 いかと小松菜の炒り煮 ピーマンのマヨサラダ 玉ねぎの赤味噌汁	黒糖パン オムレツ さつま芋サラダ ウインナーのポトフ 牛乳	御飯 ポテトサラダ チンゲンサイのソテー 白味噌汁	御飯 大豆とベーコンのトマト煮 菜花おかか和え 生あげの味噌汁	雑炊 切干大根煮 だし巻き卵 里芋の合わせ味噌汁	御飯 かに高野の煮物 なすのお浸し 大根の赤味噌汁
昼食	☆郷土料理☆三重県☆ 伊勢うどん かきあげ 菜花の和え物 だし巻き卵	御飯 白身魚フライ 炒り豆腐 大根の酢じょうゆ漬 なめこの白味噌汁	御飯 おろしハンバーグ なすの揚げ煮 キャベツのピーナツ和え 白菜の白味噌汁	御飯 焼肉風炒め 白菜の煮浸し うどの酢味噌和え 清汁	桜ごはん カレイの照焼き 茄子と厚揚げの煮付け ほうれん草のなめたけ和え 味噌汁	カツ丼 ツナじゃが 小松菜のじゃこ卸和え 清汁	御飯 鮭塩焼き ハムサラダ 卵とじ 清汁
おやつ	桜ゼリー	抹茶バームクーヘン	よもぎまんじゅう	洋ナシのタルト	カップチーズケーキ	プリン	マフィン フルーツジュース
夕食	御飯 豚の竜田焼き れんこんのおかか煮 ほうれん草の和え物 しめじの合わせ味噌汁	御飯 えび玉あんかけ 白半平のマヨネーズ焼き きのこのマリネ きくらげの中華スープ	御飯 クリームシチュー こんにゃくのピリ甘辛煮 カリフラワーのドレ和え コンソメスープ(大根)	御飯 タラのホイル焼き えび焼売 もやしの和え物 味噌汁	御飯 豚肉のごま焼き ひじきれんこん炒め バナナ 筍の清汁	御飯 鶏肉と大豆の煮込み ブロッコリーのごま和え なすの揚げ煮 絹さやの白味噌汁	御飯 豆腐のきのこソースかけ じゃが芋金平 きゅうりの梅肉和え ほうれん草の合わせ味噌汁
一日合計	エネルギー 1535 kcal 蛋白質 56.6 g 脂質 55.3 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1579 kcal 蛋白質 59.9 g 脂質 48.6 g 食塩 7.2 g	エネルギー 1625 kcal 蛋白質 59.3 g 脂質 48.5 g 食塩 9.7 g	エネルギー 1614 kcal 蛋白質 53.9 g 脂質 58.4 g 食塩 8.1 g	エネルギー 1673 kcal 蛋白質 60.9 g 脂質 66.2 g 食塩 7.1 g	エネルギー 1577 kcal 蛋白質 80.8 g 脂質 45.4 g 食塩 9.7 g	エネルギー 1580 kcal 蛋白質 69.4 g 脂質 42.8 g 食塩 8.4 g
日付	2022年04月08日(金)	2022年04月09日(土)	2022年04月10日(日)	2022年04月11日(月)	2022年04月12日(火)	2022年04月13日(水)	2022年04月14日(木)
朝食	御飯 えび団子の煮物 きゅうりとツナのマヨ和え さつま芋の白味噌汁	御飯 丸オムレツ 海藻サラダ 厚揚げの赤味噌汁 梅干し	スナックパン 白菜とベーコンの柔らかか煮 カニサラダ コーンスープ 牛乳	御飯 肉団子の煮物 セロリのごま和え さつま芋の白味噌汁	雑炊 中玉半平の煮付 スパサラダ 法蓮草の合わせ味噌汁	御飯 肉信田の煮付け ほうれん草サラダ 合わせ味噌汁 のり佃煮	御飯 干しえびの炒り卵 ツナサラダ 南瓜の赤味噌汁
昼食	山菜おこわ 桜うどん 白菜の和え物 五目豆	御飯 さばの竜田揚げ 炊き合わせ フルーツ寒天 味噌汁	御飯 鶏肉の甘辛煮 若竹煮 春雨のマヨネーズサラダ 清汁	御飯 豚肉の生姜炒め ごぼうの卵とじ ブロッコリーの和え物 湯葉の清汁	御飯 天ぷら盛り合わせ インゲンの炒め煮 野菜サラダ 清汁	御飯 ぶりの照り焼き 里芋の煮つけ 白菜の甘酢漬 春菊の清汁	御飯 新じゃがと鶏肉の旨煮 ビーフソテー ほうれん草のごま和え 半平の清汁
おやつ	桜餅デザート	メロンムース	塩せんべい	手作りぶどうゼリー	あられ	ワッフル 紅茶	きんつば
夕食	御飯 牛肉コロッケ 高野豆腐の煮物 小松菜のピーナツ和え もやしの合わせ味噌汁	御飯 豚肉ときのこの香味和え なすの煮付け 大根の柚子香味漬 清汁	御飯 オムレツのミートソースかけ 南瓜の煮付 干草漬 茄子の合わせ味噌汁	御飯 たらの照り焼き 厚揚げの中華煮 ナムル 味噌汁	御飯 さごしの西京味噌焼き じゃがいものおかか煮 フルーツゼリー そうめんの清汁	御飯 家常豆腐 五目金平 人参サラダ 味噌汁	御飯 卵とじ ブロッコリーとベーコンソテー ごま豆腐 味噌汁
一日合計	エネルギー 1424 kcal 蛋白質 49.6 g 脂質 30.1 g 食塩 9.3 g	エネルギー 1625 kcal 蛋白質 57.8 g 脂質 61.7 g 食塩 8.1 g	エネルギー 1608 kcal 蛋白質 64.0 g 脂質 57.7 g 食塩 7.9 g	エネルギー 1597 kcal 蛋白質 68.4 g 脂質 49.4 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1476 kcal 蛋白質 55.8 g 脂質 31.8 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1605 kcal 蛋白質 56.5 g 脂質 51.5 g 食塩 7.6 g	エネルギー 1539 kcal 蛋白質 68.1 g 脂質 38.0 g 食塩 7.4 g
日付	2022年04月15日(金)	2022年04月16日(土)	2022年04月17日(日)	2022年04月18日(月)	2022年04月19日(火)	2022年04月20日(水)	2022年04月21日(木)
朝食	御飯 里芋の煮付け 野菜サラダ 白味噌汁	御飯 白菜と卵のふんわり炒め ゆかり和え しめじの赤味噌汁	クリームパン ウインナー炒め マカロニサラダ ポタージュスープ 牛乳	御飯 鮭の塩焼き ごまマヨ和え 白味噌汁	御飯 切干大根の炒め煮 じゃこサラダ 里芋の合わせ味噌汁	御飯 じゃがいもの炒め煮 カリフラワーのドレ和え ほうれん草の合わせ味噌汁 ふりかけ	御飯 厚揚げの煮付け なすのお浸し えのきの赤味噌汁
昼食	御飯 ミートローフ なすの洋風炒め マカロニサラダ ほうれん草のポタージュ	御飯 さわらの大和蒸し 菜の花の和え物 大根のエビあんかけ 白菜の合わせ味噌汁	御飯 さらの香梅煮 なすとオクラのベーコンソテー たまねぎの生姜しょうゆ和え 味噌汁	御飯 麦ごはん 桜えびのかきあげそば 漬物2種盛り とろろ	中華飯 きんぎょの金平 酢味噌和え わかめスープ	御飯 チーズ入りクリームコロッケ セロリソテー ミモザサラダ コンソメスープ	雑炊 肉味噌豆腐 さつま芋の香り揚げ 野菜サラダ 清汁
おやつ	桜のくずまんじゅう	Caポーション ジョア	青りんごゼリー	なごやん	ミニあんぱん 牛乳	いちごタルト	プリン
夕食	御飯 白身魚の青海苔つけ焼き キャベツのお浸し 湯豆腐 かきたま汁	御飯 肉野菜炒め マッシュポテト 小松菜の辛子和え さ苗の白味噌汁	御飯 豚卵とじ 高野豆腐の煮付け 白菜のわさび和え 里芋の白味噌汁	御飯 豆腐のくず煮 じゃが芋のそぼろ煮 なめ苺和え チンゲン菜の味噌汁	御飯 鶏肉の香味ダレかけ さつま芋と切り昆布の煮物 ほうれん草のたらこ和え 赤味噌汁	御飯 牛肉とネギの炒め物 ごぼうの卵とじ 深山和え しめじの白味噌汁	御飯 赤魚のおろし煮 ひじきの五目煮 キャベツの酢の物 豆腐の合わせ味噌汁
一日合計	エネルギー 1496 kcal 蛋白質 67.4 g 脂質 38.9 g 食塩 7.5 g	エネルギー 1515 kcal 蛋白質 65.1 g 脂質 42.2 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1634 kcal 蛋白質 66.7 g 脂質 56.8 g 食塩 9.3 g	エネルギー 1511 kcal 蛋白質 59.7 g 脂質 31.9 g 食塩 6.3 g	エネルギー 1572 kcal 蛋白質 66.2 g 脂質 41.3 g 食塩 9.3 g	エネルギー 1724 kcal 蛋白質 50.1 g 脂質 66.2 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1557 kcal 蛋白質 73.5 g 脂質 41.2 g 食塩 9.6 g
日付	2022年04月22日(金)	2022年04月23日(土)	2022年04月24日(日)	2022年04月25日(月)	2022年04月26日(火)	2022年04月27日(水)	2022年04月28日(木)
朝食	雑炊 にらの卵炒め ポテトサラダ 白味噌汁	御飯 山菜信田の煮物 中華和え 厚揚げの赤味噌汁	ロールパン ハムとしめじの卵炒め さつま芋サラダ コーンスープ 牛乳	御飯 魚の塩焼き 白菜のごま和え 味噌汁 梅干し	たまご雑炊 ひじきの炒り煮 にんじんのピーナツ和え 豆腐のあわせ味噌汁	御飯 チキンボールの煮物 きゅうりのたらこ和え 合わせ味噌汁	御飯 厚揚げの煮付け ツナ和え しめじの赤味噌汁
昼食	ハンバーグ 豆サラダ オムレツ ヨーグルト	御飯 豚しゃぶおろしソース 里芋の煮付け 若布ときゅうりの酢の物 とろろ昆布の清汁	御飯 親子煮 なすの甘辛煮 白和え 味噌汁	御飯 牛肉じゃが 冷奴 切干大根煮 味噌汁	御飯 カレイの煮つけ 蓮根と厚揚げの煮付け ほうれん草のごまよごし 清汁	ゆかり御飯 肉うどん 高野豆腐の含め煮 みぞれ酢和え	御飯 鯖の照り焼き じゃがバター なめたけおろし 豚汁
おやつ	杏仁豆腐	どら焼き	チョコバナナクレープ	今川焼き	オムレット 牛乳	抹茶プリン	いちごヨーグルト
夕食	御飯 えびよせフライ 切干大根煮 みかん寒天 合わせ味噌汁	御飯 鶏つくねの磯辺焼き ブロッコリーのドレッシング和え 南瓜のいとこ煮 そうめんの清汁	御飯 魚の山椒味噌焼き ちくわとネギの酢味噌和え 人参のじゃこ煮 清汁	御飯 エビ団子のクリーム煮 なすの煮浸し ハムサラダ 南瓜の白味噌汁	御飯 豆腐ハンバーグ じゃが芋のおかか煮 もずくの酢の物 なめこ赤味噌汁	御飯 明太子入りだし巻き卵 里芋の煮付け 山菜ともやしの和え物 けんちん汁	御飯 鶏肉とキャベツの味噌炒め 筍と牛蒡の煮付け 長芋の塩昆布和え 清汁(えのきたけ)
一日合計	エネルギー 1727 kcal 蛋白質 57.2 g 脂質 60.9 g 食塩 9.9 g	エネルギー 1568 kcal 蛋白質 58.8 g 脂質 40.6 g 食塩 6.4 g	エネルギー 1551 kcal 蛋白質 74.1 g 脂質 46.9 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1518 kcal 蛋白質 61.0 g 脂質 36.6 g 食塩 9.4 g	エネルギー 1430 kcal 蛋白質 64.5 g 脂質 32.7 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1577 kcal 蛋白質 63.0 g 脂質 49.3 g 食塩 9.8 g	エネルギー 1547 kcal 蛋白質 71.3 g 脂質 42.7 g 食塩 8.7 g
日付	2022年04月29日(金)	2022年04月30日(土)	月間平均				
朝食	御飯 スナックエンドウの煮付け もやし梅和え さつま芋の白味噌汁 のり佃煮	御飯 塩鮭 春雨サラダ 里芋の赤味噌汁				朝食 エネルギー 388 kcal 蛋白質 13.4 g 脂質 10.1 g 食塩 2.4 g	
昼食	御飯 赤魚の西京焼き 焼きなす 中華炒め かきたま汁	御飯 牛肉のおろしソースかけ こんにゃくのピリ甘辛煮 長芋の梅肉和え とろろ昆布の清汁				昼食 エネルギー 661 kcal 蛋白質 25.8 g 脂質 21.7 g 食塩 3 g	
おやつ	おはぎ	クッキー					
夕食	御飯 手作り肉団子の中華あん 冷奴 じゃが芋金平 湯葉の清汁	御飯 さごしの五目あんかけ 春雨サラダ ひじきの炒め煮 わかめスープ				夕食 エネルギー 528 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 15.7 g 食塩 2.9 g	
一日合計	エネルギー 1453 kcal 蛋白質 63.4 g 脂質 29.4 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1868 kcal 蛋白質 60.7 g 脂質 82.0 g 食塩 7.9 g	エネルギー kcal 蛋白質 g 脂質 g 食塩 g			合計 エネルギー 1577 kcal 蛋白質 62.8 g 脂質 47.5 g 食塩 8.3 g	