

○揭示用献立表

常食 (Aメニュー)

日付	2024年04月01日(月)	2024年04月02日(火)	2024年04月03日(水)	2024年04月04日(木)	2024年04月05日(金)	2024年04月06日(土)	2024年04月07日(日)	
朝食	御飯 じゃがいもの炒め煮 ツナ和え 南瓜の白味噌汁	御飯 厚焼卵 冬瓜のくず煮 なすの白味噌汁	御飯 竹輪と小松菜の炒り煮 スナップエンドウのマヨサラダ 玉ねぎの赤味噌汁	雑炊 ひじき煮 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 スパサラダ 生あげの味噌汁	御飯 厚揚げの煮付け 菜花おかか和え 里芋の合わせ味噌汁	黒糖パン オムレツ いんげんのピーナッツ和え コーンスープ 牛乳	
昼食	☆郷土料理☆富山県☆ たけのご御飯 白海老ののかきあげ お酢わい にざい とろろ昆布の清汁	御飯 チキンカツ 南瓜の煮付 キャベツとみょうがの和え物 なめこの赤味噌汁	御飯 おろしハンバーグ なすの南蛮漬け いんげんのピーナッツ和え コーンスープ	ハヤシライス オムレツ 野菜サラダ ヨーグルト	桜ごはん カレイの照焼き 茄子とがんもの煮付け ほうれん草のなめたけ和え 味噌汁	御飯 鶏肉のピザ焼 ツナじゃが 小松菜のじゃこ和え ポタージュスープ	御飯 鮭塩こうじ焼き ハムサラダ さつま芋の香り揚げ 清汁	御飯 さつま芋の香り揚げ 清汁
おやつ	ハームクーヘン	りんごゼリー	プリン	まんじゅう	シークワーサーゼリー	ロールケーキ	カステラ	
夕食	御飯 豚の竜田焼き れんこんのおかか煮 インゲンの和え物 しめじの合わせ味噌汁	御飯 魚の昆布蒸し 高野豆腐の卵とじ チンゲン菜の和え物(添え) 味噌汁	御飯 えび玉あんかけ 白半平のマヨネーズ焼き きくらげの中華スープ	御飯 たらの中華蒸し黒酢ダレ 焼売(添え) カリフラワーのドレ和え なすの味噌汁	御飯 麻婆豆腐 もやしの和え物 卵スープ	御飯 赤魚のおろし煮 ブロッコリーのソテー 人参サラダ 清汁	御飯 豚卵とじ 長芋の梅肉和え ほうれん草の合わせ味噌汁	御飯 豚卵とじ 長芋の梅肉和え ほうれん草の合わせ味噌汁
一日合計	エネルギー 1610 kcal 蛋白質 53.4 g 脂質 47.8 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1323 kcal 蛋白質 64.6 g 脂質 21.0 g 食塩 10.0 g	エネルギー 1517 kcal 蛋白質 62.9 g 脂質 43.0 g 食塩 7.6 g	エネルギー 1653 kcal 蛋白質 64.2 g 脂質 42.8 g 食塩 10.8 g	エネルギー 1487 kcal 蛋白質 60.1 g 脂質 52.1 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1537 kcal 蛋白質 67.0 g 脂質 41.9 g 食塩 7.0 g	エネルギー 1577 kcal 蛋白質 61.0 g 脂質 50.2 g 食塩 9.3 g	
日付	2024年04月08日(月)	2024年04月09日(火)	2024年04月10日(水)	2024年04月11日(木)	2024年04月12日(金)	2024年04月13日(土)	2024年04月14日(日)	
朝食	御飯 干しえびの炒り卵 ツナサラダ 南瓜の赤味噌汁	御飯 白菜とベーコンの柔らか煮 カリフラワーのドレ和え 白味噌汁	御飯 じゃが芋の煮付 海藻サラダ 厚揚げの赤味噌汁	きのご雑炊 切干大根煮 セロリのごま和え 法蓮草の合わせ味噌汁	御飯 温泉卵 カニサラダ さつま芋の白味噌汁	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	ねじりパン えび団子の煮物 目玉焼き パンブキンスープ 牛乳	
昼食	青豆ごはん きつねうどん 厚焼卵 白菜の和え物	御飯 さばの竜田揚げ 五目豆 ほうれん草の磯和え 味噌汁	御飯 鶏肉の甘辛煮 炒り豆腐 春雨の酢の物 清汁	御飯 豚肉と厚揚げの味噌煮 かに巻卵 ブロッコリーの和え物 湯葉の清汁	カレーライス 野菜サラダ メンチカツ コンソメスープ	御飯 たらの照り焼き 里芋の煮つけ 酢味噌和え 春菊の清汁	御飯 新じゃがと鶏肉の旨煮 里芋の煮つけ ほうれん草のごま和え 半平の清汁	
おやつ	コーヒゼリー	プリン	たい焼き	ふどうゼリー	オムレット	ドーナツ 牛乳	青りんごゼリー	
夕食	御飯 牛肉コロッケ 高野豆腐の煮物 小松菜の辛子和え(添え) もやしの合わせ味噌汁	御飯 肉野菜炒め 大根の柚子香味漬け 清汁	御飯 オムレツのデミグラスソースかけ 南瓜の煮付 干草漬け 味噌汁	御飯 魚とかぼちゃのしょうがあんかけ ごま豆腐 茄子の合わせ味噌汁	御飯 家常豆腐 もやしの和え物 そうめんの清汁	御飯 卵とじ ブロッコリーのごま和え なすの煮浸し 味噌汁	御飯 さごしの西京味噌焼き アスパラソテー(添え) ナムル 味噌汁	
一日合計	エネルギー 1518 kcal 蛋白質 57.8 g 脂質 46.1 g 食塩 9.8 g	エネルギー 1433 kcal 蛋白質 56.2 g 脂質 43.7 g 食塩 7.5 g	エネルギー 1555 kcal 蛋白質 61.6 g 脂質 44.1 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1349 kcal 蛋白質 58.6 g 脂質 32.0 g 食塩 7.9 g	エネルギー 1805 kcal 蛋白質 65.3 g 脂質 59.8 g 食塩 9.1 g	エネルギー 1442 kcal 蛋白質 63.6 g 脂質 30.6 g 食塩 7.6 g	エネルギー 1528 kcal 蛋白質 68.0 g 脂質 44.3 g 食塩 7.9 g	
日付	2024年04月15日(月)	2024年04月16日(火)	2024年04月17日(水)	2024年04月18日(木)	2024年04月19日(金)	2024年04月20日(土)	2024年04月21日(日)	
朝食	御飯 厚焼卵 なすのお浸し えのきの赤味噌汁	御飯 里芋の煮付け 野菜サラダ 赤味噌汁	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	米飯 中玉半平の煮付 ポテトサラダ 生あげの合わせ味噌汁	御飯 切干大根煮 ごまマヨ和え 里芋の合わせ味噌汁	御飯 温泉卵 カリフラワーのドレ和え ほうれん草の合わせ味噌汁	バターロール ベーコンとしめじの卵炒め マカロニサラダ ポタージュスープ 牛乳	
昼食	御飯 豚しゃぶおろしソース なすのそぼろあんかけ マカロニサラダ コンソメスープ	御飯 白身魚の大和蒸し 炒り豆腐 大根のエビあんかけ 味噌汁	ハヤシライス 野菜ソテー サイコロポテトサラダ ヨーグルト	菜飯ごはん きつねそば 厚焼卵 大根サラダ	御飯 鮭の幽庵焼き 大根の煮物 白菜の甘酢漬け 厚揚げの白味噌汁	御飯 クリームコロッケ 金平ごぼう アボカドサラダ コンソメスープ	御飯 鶏のお酢煮 卵とじ 大根サラダ 花麩の清汁	
おやつ	いちごゼリー	まんじゅう	ミニあんぱん	フルーチェ	カステラ	ヨーグルト	まんじゅう	
夕食	御飯 白身魚の青海苔つけ焼き 青菜のおひたし(添え) 湯豆腐 かきたま汁	御飯 豚肉ときのこの香味和え 小松菜の生姜醤油和え 白菜の白味噌汁	御飯 かじき香り蒸し じゃが芋金平(添え) 白菜のわさび和え 里芋の白味噌汁	御飯 揚げ出し豆腐 里芋の煮付け ほうれん草のシラス和え(添え) 清汁	御飯 スパニッシュオムレツ 野菜の子まぶし キャベツのピーナッツ和え(添え) 玉ねぎの赤味噌汁	御飯 牛肉とネギの炒め物 深山和え しめじの白味噌汁	御飯 赤魚の煮付け キャベツとじゃこのポン酢和え 豆腐の合わせ味噌汁	
一日合計	エネルギー 1356 kcal 蛋白質 61.6 g 脂質 36.0 g 食塩 6.7 g	エネルギー 1392 kcal 蛋白質 60.0 g 脂質 26.8 g 食塩 6.8 g	エネルギー 1506 kcal 蛋白質 57.7 g 脂質 36.5 g 食塩 9.5 g	エネルギー 1509 kcal 蛋白質 55.8 g 脂質 38.1 g 食塩 10.1 g	エネルギー 1516 kcal 蛋白質 59.8 g 脂質 43.7 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1649 kcal 蛋白質 54.7 g 脂質 57.0 g 食塩 7.4 g	エネルギー 1493 kcal 蛋白質 70.8 g 脂質 40.2 g 食塩 8.0 g	
日付	2024年04月22日(月)	2024年04月23日(火)	2024年04月24日(水)	2024年04月25日(木)	2024年04月26日(金)	2024年04月27日(土)	2024年04月28日(日)	
朝食	御飯 厚揚げの煮付け ツナ和え しめじの赤味噌汁	雑炊 にらの卵炒め 中華和え 白味噌汁	御飯 山菜信田の煮物 ポテトサラダ 厚揚げの赤味噌汁	御飯 温泉卵 切干大根煮 味噌汁	たまご雑炊 ひじきの炒り煮 にんじんのピーナッツ和え 豆腐のあわせ味噌汁	御飯 チキンボールの煮物 アスパラのたらマヨ和え 白味噌汁	スナックパン ウインナー炒め マカロニサラダ コーンスープ 牛乳	
昼食	カレーライス 野菜サラダ オムレツ コンソメスープ	御飯 鶏つくねの磯辺焼き なすの甘辛煮 たまねぎの生姜じょうゆ和え とろろ昆布の清汁	御飯 親子煮 里芋の煮付け 白和え 味噌汁	御飯 肉じゃが ほうれん草のバターソテー 豆サラダ 味噌汁	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 カレイの照り焼き 信田の煮付け ほうれん草のごまよごし かきたま汁	御飯 魚の五目あんかけ じゃがバター なめたけおろし 豚汁	
おやつ	Caポーロ ジョア	どら焼き	甘夏缶	オレンジゼリー	プリン	いちごヨーグルト	ハームクーヘン	
夕食	御飯 豆腐ハンバーグ 春雨の酢の物 けんちん汁	御飯 魚の山椒味噌焼き 人参のじゃこ煮 南瓜の白味噌汁	御飯 牛肉コロッケ 南瓜のいとこ煮 ちくわとネギの酢味噌和え コンソメスープ	御飯 鶏肉の香味ダレかけ なすの煮浸し 赤味噌汁	御飯 エビ団子の春雨煮込み ハムサラダ なめこ赤味噌汁	御飯 千種焼 里芋の煮付け 合わせ味噌汁	御飯 鶏肉とキャベツの味噌炒め 長芋の塩昆布和え 白菜の合わせ味噌汁	
一日合計	エネルギー 1587 kcal 蛋白質 60.4 g 脂質 42.4 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1384 kcal 蛋白質 69.3 g 脂質 28.0 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1644 kcal 蛋白質 54.2 g 脂質 40.1 g 食塩 11.5 g	エネルギー 1644 kcal 蛋白質 67.8 g 脂質 59.4 g 食塩 7.3 g	エネルギー 1318 kcal 蛋白質 57.8 g 脂質 36.1 g 食塩 9.5 g	エネルギー 1565 kcal 蛋白質 68.7 g 脂質 45.1 g 食塩 9.0 g	エネルギー 1795 kcal 蛋白質 65.5 g 脂質 70.7 g 食塩 9.3 g	
日付	2024年04月29日(月)	2024年04月30日(火)	月間平均					
朝食	御飯 厚焼卵 ほうれん草のバターソテー 豆腐の味噌汁	御飯 がんもの煮付け もやしとツナの炒り煮 白味噌汁 のり佃煮					朝食 エネルギー 386 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 10.2 g 食塩 2.5 g	
昼食	御飯 赤魚の西京焼き 焼きなす 切干大根の炒め煮 かきたま汁	ハヤシライス さつま芋の甘辛炒め 菜の花の和え物 ヨーグルト					昼食 エネルギー 658 kcal 蛋白質 26 g 脂質 19.3 g 食塩 3.2 g	
おやつ	りんごゼリー	もみじまんじゅう						
夕食	御飯 肉団子の甘辛煮 白菜のわさび和え 大根の味噌汁	御飯 さごしの五目あんかけ 春雨サラダ わかめスープ					夕食 エネルギー 480 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 12.9 g 食塩 2.9 g	
一日合計	エネルギー 1339 kcal 蛋白質 54.2 g 脂質 28.0 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1711 kcal 蛋白質 63.9 g 脂質 43.9 g 食塩 9.1 g	エネルギー kcal 蛋白質 g 脂質 g 食塩 g				合計 エネルギー 1525 kcal 蛋白質 61.6 g 脂質 42.4 g 食塩 8.6 g	