

	平成26年 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)	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)
朝	ごはん 野菜とちくわの煮物 カリフラワーの梅おかめ和え たいみそ 味噌汁・牛乳	ごはん 魚肉ソーセージと野菜のソテー 茄子の生姜和え ふりかけ 味噌汁・牛乳	ごはん 出し巻き卵 いんげんのサラダ ふりかけ 味噌汁・牛乳	雑炊 さつま揚げと野菜炒め物 うの花 刻みしば漬 牛乳	ごはん 絹さやの卵とじ ほうれん草のお浸し 海苔佃煮 味噌汁・牛乳	ごはん がんもの煮物 オクラのお浸し ゆずみそ 味噌汁・牛乳	ごはん さんまの蒲焼 花野菜サラダ ふりかけ 味噌汁・牛乳	ごはん 豆腐のあんかけ ベーコンとチンゲン菜のソテー さけふりかけ 味噌汁・牛乳	ごはん 肉詰めいなり煮物 ウィンナーと野菜の炒め物 かぶの昆布和え ふりかけ 味噌汁・牛乳	ごはん ひじき煮 ふりかけ 味噌汁・牛乳	ごはん ちくわとさつま芋の煮物 なすのお浸し たいみそ 味噌汁・牛乳
昼	ごはん 鮭の和風ムニエル さつま芋のレモン煮 大根の浅漬け 味噌汁	牛丼 温泉卵 大根のしそ風味和え 味噌汁	ごはん 鯖の漬け焼き 小松菜のお浸し 桜大根 味噌汁	☆季節献立☆ 	ごはん 厚揚げのオイスター炒め グリーンサラダ きゅうり漬 味噌汁	ごはん 牛肉の焼肉風炒め もやしと胡瓜のごましょうゆマヨ 赤かぶ漬 味噌汁	ごはん 鶏肉ときのこのクリーム煮 生野菜サラダ いちごジャム コンソメスープ	ごはん 白身魚のピカタ カリフラワーの和え物 しば漬 コンソメスープ	◎セレクト食◎ A: 鶏肉のパン粉焼き B: 鮭のパン粉焼き マカロニサラダ 沢庵 味噌汁	ごはん とんかつ 3色なます 胡瓜漬 味噌汁	ごはん しっぽくうどん 炒りどうふ 海老と三つ葉のおろし和え
夕	ごはん ポークソテー キャベツのコールスロー 胡瓜漬 バナナ	ごはん メヌケの照り煮 揚げだし豆腐 しば漬 黄桃のコンポート	ごはん 鶏の唐揚げ 里芋と人参の炊き合わせ 野沢菜漬 キウイ	ごはん 麻婆豆腐 中華サラダ 沢庵 人参ゼリー	ごはん 肉団子のべっこう煮 ブロッコリーのガーリック風味 刻みしば漬 洋梨のコンポート	ごはん たららの翁蒸し 大根とふきの煮物 つぼ漬 パインのコンポート	ごはん かじきまぐろの味噌焼き 里芋の磯辺和え 大根の浅漬け りんごのコンポート	ごはん 回鍋肉 もやしとザーサイの和え物 大根の浅漬け 白桃のコンポート	ごはん 鯖のおろし煮 ほうれん草のピーナッツ和え 野沢菜漬 パインアップル	ごはん 鯖の煮付け しめじと白菜の和え物 つぼ漬 杏仁フルーツ	ごはん 赤魚の山椒焼き 南瓜の煮物 しば漬 洋梨のコンポート
	4月12日(土)	4月13日(日)	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)	4月20日(日)	4月21日(月)	4月22日(火)
朝	ごはん 鮭の塩焼き 小松菜の生姜醤油和え ゆずみそ 味噌汁・牛乳	ごはん 田舎煮 白菜とカニの和え物 ふりかけ 味噌汁・牛乳	ごはん 豆腐のそぼろかけ 白菜のあつさり漬 ふりかけ 味噌汁・牛乳	ごはん 野菜つみれの煮物 キャベツのしその実和え かつおふりかけ 味噌汁・牛乳	ごはん ちくわと野菜の炒め物 かぶのゆかり和え たいみそ 味噌汁・牛乳	ごはん ツナ炒り卵 しらすおろし かつおふりかけ 味噌汁・牛乳	ごはん 車鉄の煮物 ポパイサラダ のりたま 味噌汁・牛乳	ごはん 厚揚げの野菜あんかけ ピーマンのお浸し しそふりかけ 味噌汁・牛乳	雑炊 和風チャンプル 大根サラダ 刻み胡瓜漬 牛乳	ごはん ウィンナーと青菜のソテー オクラの梅和え ゆずみそ 味噌汁・牛乳	ごはん 肉団子と野菜の煮物 もやしとベーコンのソテー たいみそ 清汁・牛乳
昼	ごはん ロールキャベツ ポテトサラダ 胡瓜の浅漬け コンソメスープ	ごはん 鶏肉のネギ塩だれ 金平ごぼう 桜だいこん 味噌汁	ごはん 白身魚フライ 小松菜のお浸し 桜大根 味噌汁	ごはん 鯖の生姜焼き オクラの土佐煮 白菜漬 清汁	ごはん メヌケの有馬焼き 南瓜のそぼろあんかけ 胡瓜漬 味噌汁	ごはん ビーフンチャー イタリアンサラダ ピクルス コンソメスープ	ごはん ポークピカタ もやしのごま酢和え 桜大根 味噌汁	ごはん 鶏肉と大豆の柔らか煮 小松菜の和え物 つぼ漬 味噌汁	☆お楽しみ献立☆ 	ごはん 鮭の香味焼き 大根サラダ 野沢菜漬 清汁	ごはん オムレツ 豆腐サラダ りんごジャム コンソメスープ
夕	ごはん 海老と春雨の炒め物 信田巻き煮 野沢菜漬 オレンジ	ごはん カレーの照り焼き 切干大根の炒め煮 白菜漬 人参ゼリー	ごはん ポークジンジャー ビーフン炒め つぼ漬 フルーツカクテル	ごはん 自家製ひりょうず じゃが芋のまさご和え キャベツの浅漬け パインのコンポート	ごはん 鶏もものこってり煮 春雨の酢の物 沢庵 黄桃のコンポート	ごはん ホキの野菜蒸し 温奴 だいこんの浅漬け キウイ	ごはん 白身魚の香り揚げ 若竹煮 昆布佃煮 人参ゼリー	ごはん かぼちゃ挽肉フライ 温野菜 きやらぶき りんご	ごはん 肉野菜炒め 大根とふきの煮物 千切沢庵 オレンジ	ごはん 煮こみハンバーグ 野菜のマリネ キャベツの浅漬け パインアップル	ごはん 豚肉の細切り炒め キャベツの中華サラダ しば漬 フルーツカクテル
	4月23日(水)	4月24日(木)	4月25日(金)	4月26日(土)	4月27日(日)	4月28日(月)	4月29日(火)	4月30日(水)	管理栄養士からのコメント		
朝	ごはん 魚肉ソーセージと野菜のソテー 菜花のお浸し たらこふりかけ 味噌汁・牛乳	ごはん 豆腐の卵とじ カリフラワーの胡麻和え 鮭ふりかけ 味噌汁・牛乳	ごはん 野菜つみれの煮物 納豆 うめびしお 味噌汁・牛乳	ごはん ちくわとさつま芋の煮物 キャベツのゆず和え たいみそ 味噌汁・牛乳	ごはん 卵と木耳の炒め物 ちんげん菜のきのこ和え かつおふりかけ 味噌汁・牛乳	ごはん 五目豆 小松菜のソテー たらこふりかけ 味噌汁・牛乳	ごはん キャベツの炒め物 ブロッコリーサラダ のり佃煮 味噌汁・牛乳	ごはん 厚焼き卵 もやしとザーサイの和え物 しそふりかけ 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」は小豆、「マンガン」はほうれん草などに含まれています。 		
昼	ごはん 鯖の味噌煮 白菜の煮浸し 胡瓜漬 清汁	ごはん 鶏肉の照り焼き 山菜巾着と野菜の煮物 桜大根 味噌汁	ごはん スタミナ炒め もやしのナムル 高菜漬 華風スープ	ごはん 赤魚の粕漬け焼き 豚と根菜の煮物 ザーサイ 清汁	ごはん 海老とそら豆のかき揚げ もやしと胡瓜の酢の物 なます 胡瓜の浅漬け 味噌汁	ごはん 肉団子の黒酢あん なます 胡瓜の浅漬け 味噌汁	ごはん たららのポテト焼き 牛肉とごぼうの甘辛煮 春雨サラダ 白菜の浅漬け 味噌汁	ごはん 鶏肉と野菜のオイスター炒め 春風サラダ キャベツの浅漬け わかめスープ			
夕	ごはん 手作りつくね いんげんのピーナッツ和え つぼ漬 人参ゼリー	ごはん 鰯の南蛮漬け 庄内鮎とキャベツの味噌炒め 沢庵 洋梨のコンポート	ごはん 鯖の漬け焼き レンコンのきんぴら 胡瓜の浅漬け みかんのコンポート	ごはん 鶏肉の治部煮 シェルマカロニサラダ 昆布佃煮 バナナ	ごはん 豚肉の辛子味噌焼き あさりとお根の炒め物 キャベツの浅漬け 黄桃のコンポート	ごはん 海老と春雨の炒め物 きざみ昆布の炒り煮 沢庵 杏仁フルーツ	ごはん 和風マーボー茄子 ほうれん草の白和え 野沢菜漬 白桃のコンポート	ごはん カレーのおろし煮 ピリ辛こんにやく つぼ漬 キウイ			

※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