

	平成27年 4/1 (水)	4/2 (木)	4/3 (金)	4/4 (土)	4/5 (日)	4/6 (月)	4/7 (火)	4/8 (水)	4/9 (木)	4/10 (金)	4/11 (土)
朝	ご飯 野菜とちくわの煮物 カリフラワーの梅おかめ和え ゆずみそ 味噌汁・牛乳	ご飯 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	雑炊 卯の花 しらすおろし 刻み胡瓜漬 牛乳	ご飯 さんまの蒲焼 いんげんのサラダ ふりかけ 牛乳	ご飯 ツナと野菜の彩りソテー ほうれん草のお浸し 海苔佃煮 味噌汁・牛乳	ご飯 豆腐のあんかけ ベーコンと青梗菜のソテー ふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 さつま揚げと野菜の炒め物 花野菜サラダ ふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 がんもの煮物 オクラのお浸し うめびしお 味噌汁・牛乳	ご飯 肉詰めいなりの煮物 かぶの昆布和え のりたま 味噌汁・牛乳	ご飯 ウインナーと野菜の炒め物 ひじき煮 ふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 鮭の塩焼き 小松菜の生姜醤油和え ゆずみそ 味噌汁・牛乳
昼	ご飯 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	☆季節献立☆ 	ご飯 ホキのもろみ焼き 小松菜のお浸し 桜大根 清汁	ご飯 厚揚げのオイスター炒め グリーンサラダ つぼ漬 味噌汁	ご飯 白身魚のピカタ 白菜のお浸し しば漬 味噌汁	ご飯 鶏肉ときこのクリーム煮 生野菜サラダ いちごジャム コンソメスープ	◎セレクト食◎ A:牛肉の焼肉風炒め B:かれのいづけ焼き もやしと胡瓜のごま醤油マヨ 味噌汁	ご飯 鶏肉のパン粉焼き マカロニサラダ 沢庵 コンソメスープ	ご飯 とんかつ 3色なます 胡瓜漬 味噌汁	ご飯 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
夕	ご飯 ポークソテー キャベツのコールスロー 胡瓜漬 バナナ	ご飯 メヌケの照り煮 揚げだし豆腐 しば漬 黄桃のコンポート	ご飯 鶏の唐揚げ 大根とふきの煮物 沢庵 人參ゼリー	ご飯 麻婆豆腐 中華サラダ 野沢菜漬 メロン	ご飯 肉団子のべっこう煮 ブロッコリーのガーリック風味 きゅうり漬 洋梨のコンポート	ご飯 回鍋肉 もやしとザーサイの和え物 白菜漬 白桃のコンポート	ご飯 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	ご飯 たららの翁蒸し 大根とふきの煮物 つぼ漬 人參ゼリー	ご飯 鯖のおろし煮 ほうれん草のピーナッツ和え 人參の浅漬け パインアップル	ご飯 鯖の煮付け しめじと白菜の和え物 かぶら漬 杏仁フルーツ	ご飯 海老と春雨の炒め物 信田巻き煮 野沢菜漬 オレンジ
	4/12 (日)	4/13 (月)	4/14 (火)	4/15 (水)	4/16 (木)	4/17 (金)	4/18 (土)	4/19 (日)	4/20 (月)	4/21 (火)	4/22 (水)
朝	ご飯 ちくわとさつま芋の煮物 なすのお浸し ふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 田舎煮 白菜とカニの和え物 のりたま 味噌汁・牛乳	ご飯 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	ご飯 野菜つみれの煮物 キャベツのしそ実和え かつおふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 ツナ炒り卵 かぶのゆかり和え 海苔佃煮 味噌汁・牛乳	ご飯 ちくわと野菜の炒め物 納豆 たいみそ 味噌汁・牛乳	ご飯 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 だし巻き卵 卯の花 刻み胡瓜漬 牛乳	ご飯 車麩の煮物 ポパイサラダ のりたま 味噌汁・牛乳	ご飯 ウインナーと野菜のソテー オクラのおかめ和え ゆずみそ 味噌汁・牛乳	ご飯 肉団子と野菜の煮物 もやしサラダ ふりかけ 清汁・牛乳
昼	ご飯 炒り豆腐 海老と三つ葉のおろし和え	ご飯 鶏肉のネギ塩だれ 金平ごぼう 桜だいこん 味噌汁	ご飯 白身魚フライ カリフラワーの和え物 しば漬 味噌汁	ご飯 鯖の生姜焼き オクラの土佐煮 胡瓜漬 味噌汁	ご飯 ビーフシチュー イタリアンサラダ ピクルス コンソメスープ	ご飯 メヌケの有馬焼き 南瓜のそぼろあんかけ 千切沢庵 清汁	ご飯 鶏肉と大豆の柔らか煮 小松菜の和え物 つぼ漬 赤だし	☆お楽しみ献立☆ 	ご飯 ポークピカタ もやしのごま酢和え 桜大根 味噌汁	ご飯 鮭の香味焼き 大根サラダ 野沢菜漬 清汁	ご飯 オムレツ 豆腐サラダ りんごジャム コンソメスープ
夕	ご飯 赤魚の山椒焼き 南瓜の煮物 しば漬 洋梨のコンポート	ご飯 カレイの照り焼き 切干大根の炒め煮 白菜漬 フルーツカクテル	ご飯 ポークジンジャー ビーフン炒め つぼ漬 白桃のコンポート	ご飯 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 キウイ	ご飯 ホキの野菜蒸し 温奴 胡瓜漬 パインのコンポート	ご飯 鶏もものこってり煮 春雨の酢のもの 大根の浅漬け 黄桃のコンポート	ご飯 かぼちゃ挽肉フライ 温野菜 きょうらぶき 人參ゼリー	ご飯 肉野菜炒め 里芋と人參の炊きあわせ 千切沢庵 杏仁フルーツ	ご飯 白身魚の香り揚げ 若竹煮 人參の浅漬け りんごのコンポート	ご飯 煮込みハンバーグ 野菜のマリネ キャベツの浅漬け パインアップル	ご飯 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
	4/23 (木)	4/24 (金)	4/25 (土)	4/26 (日)	4/27 (月)	4/28 (火)	4/29 (水)	4/30 (木)	管理栄養士からのコメント		
朝	ご飯 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	ご飯 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	ご飯 野菜つみれの煮物 納豆 うめびしお 味噌汁・牛乳	ご飯 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	ご飯 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	ご飯 五目豆 小松菜のソテー たらこふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 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	ご飯 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。 		
昼	ご飯 鯖の味噌煮 白菜の煮浸し 胡瓜漬 清汁	ご飯 鶏肉の照り焼き 山菜巾着と野菜の煮物 桜大根 味噌汁	ご飯 スタミナ炒め もやしのナムル 高菜漬 華風スープ	ご飯 赤魚の粕漬け焼き 豚と根菜の煮物 胡瓜漬 清汁	ご飯 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	ご飯 肉団子の黒酢あん なます 胡瓜の浅漬け 味噌汁	ご飯 たららのポテト焼き 牛肉とごぼうの甘辛煮 白菜の浅漬け 味噌汁	ご飯 鶏肉と野菜のオイスター炒め 春雨サラダ しば漬 わかめスープ			
夕	ご飯 手作りつくね いんげんのピーナッツ和え つぼ漬 人參ゼリー	ご飯 鰯の南蛮漬け 庄内鮫とキャベツの味噌炒め 沢庵 オレンジ	ご飯 鯖の漬け焼き レンコンのさんびら 胡瓜の浅漬け バナナ	ご飯 鶏肉の治部煮 シェールマカロニサラダ 昆布佃煮 洋梨のコンポート	ご飯 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	ご飯 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	ご飯 和風マーボー茄子 ほうれん草の白和え 野沢菜漬 パインのコンポート	ご飯 カレイの煮付け ピリ辛こんにやく つぼ漬 メロン			

※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