

	平成28年 4/1 (金)	4/2 (土)	4/3 (日)	4/4 (月)	4/5 (火)	4/6 (水)	4/7 (木)	4/8 (金)	4/9 (土)	4/10 (日)	4/11 (月)
朝	雑炊 卵の花 しらすおろし のり佃煮 牛乳	ご飯 肉詰め稲荷の煮物 かぶのゆかり和え ふりかけ 味噌汁・牛乳 牛丼	ご飯 野菜とちくわの煮物 カリフラワーの梅おかか和え ゆずみそ 味噌汁・牛乳 ご飯	ご飯 さんまの蒲焼 いんげんの和え物 ふりかけ 味噌汁・牛乳 ご飯	ご飯 ツナと野菜の彩りソテー ポパイサラダ たいみそ 味噌汁・牛乳 ご飯	ご飯 野菜のあんかけ ベーコンと青梗菜のソテー ふりかけ 味噌汁・牛乳 ご飯	ご飯 がんもの煮物 花野菜サラダ ふりかけ 味噌汁・牛乳 ハヤシライス	ご飯 さつま揚げと野菜の炒め物 オクラのお浸し うめびしお 味噌汁・牛乳 ご飯	ご飯 オムレツ かぶの昆布和え ふりかけ 味噌汁・牛乳 ご飯	ご飯 ウインナーと野菜の炒め物 しめじと白菜の和え物 ふりかけ 味噌汁・牛乳 ご飯	ご飯 五目炒め 小松菜の生姜醤油和え ゆずみそ 味噌汁・牛乳 ご飯
昼	☆季節献立☆ 	温泉卵 大根のしそ風味和え 味噌汁	鮭の和風ムニエル さつま芋のレモン煮 漬物 味噌汁	カレーのもろみ焼き 小松菜のお浸し 漬物 清汁	厚揚げのオイスター炒め グリーンサラダ 白菜のお浸し 漬物 味噌汁	白身魚のピカタ 白菜のお浸し 漬物 味噌汁	イタリアンサラダ ピクルス コンソメスープ ご飯	煮込みハンバーグ もやしのマヨサラダ ザーサイ コンソメスープ ご飯	鯖のおろし煮 ほうれん草のピーナツ和え 漬物 味噌汁	チキンカツ わかめと大根の酢の物 漬物 味噌汁	キャロット食パン ロールキャベツ ジャム コンソメスープ ご飯
夕	ご飯 ボークソテー キャベツのコールスロー 漬物 バナナ	ご飯 揚げだし豆腐の野菜あんかけ レバーの野菜煮 漬物 りんごのコンポート	鶏の照り焼き 筍とふきの煮物 漬物 人參ゼリー	卵と海老の中華炒め 中華サラダ 漬物 白桃のコンポート	肉団子のべっこう煮 ベーコンと大根の炒め物 漬物 オレンジ	回鍋肉 もやしと豆苗の和え物 漬物 洋梨のコンポート	ホキの野菜蒸し 温奴 浅漬け りんごのコンポート	鯖の煮付け 茄子の揚げ浸し 漬物 人參ゼリー	鶏のパン粉焼き マカロニサラダ 漬物 パイナップル	鮭のムニエル ひじき煮 漬物 杏仁フルーツ	自家製ひりょうず 里芋の磯辺和え 漬物 洋梨のコンポート
	4/12 (火)	4/13 (水)	4/14 (木)	4/15 (金)	4/16 (土)	4/17 (日)	4/18 (月)	4/19 (火)	4/20 (水)	4/21 (木)	4/22 (金)
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 あんかけ焼きそば	ご飯 田舎煮 白菜とカニの和え物 ふりかけ 味噌汁・牛乳 ◎セレクト食◎	和風チャンプル チンゲン菜としめじの和え物 うめびしお 味噌汁・牛乳 ◎セレクト食◎	はんぺんの煮物 キャベツのゆず和え ふりかけ 味噌汁・牛乳 バターライス	五目卵焼き かぶのゆかり和え 海苔佃煮 味噌汁・牛乳 ご飯	雑炊 お魚ハンバーグ 厚揚げの野菜あんかけ 胡瓜ともずくの酢の物 たいみそ 牛乳 ☆お楽しみ献立☆	ご飯 さつま揚げと野菜のあんかけ ピーマンのお浸し ふりかけ 味噌汁・牛乳 味噌汁・牛乳 ご飯	ご飯 ちくわと野菜の炒め物 納豆 のり佃煮 味噌汁・牛乳 味噌汁・牛乳 ご飯	ご飯 車麩の煮物 ポパイサラダ ふりかけ 味噌汁・牛乳 味噌汁・牛乳 マール食パン	ご飯 ウインナーと青梗菜のソテー 白菜のお浸し ゆずみそ 味噌汁・牛乳 コンソメスープ かに玉	ご飯 がんもの含め煮 もやしサラダ ふりかけ 味噌汁・牛乳 味噌汁・牛乳 ご飯
昼	焼売 海老と三つ葉のおろし和え 中華スープ	A: 鶏肉のネギ塩だれ B: 鮭のオイスター炒め 蓮根の金平 漬物 味噌汁	白身魚フライ カリフラワーの和え物 漬物 味噌汁	あさりのホワイトシチュー 生野菜サラダ ブルーチェ 漬物 味噌汁	鯖の生姜焼き オクラの土佐煮 漬物 味噌汁	 豚肉と野菜のにんにく味噌炒め 小松菜の和え物 漬物 味噌汁 赤だし	ご飯 かじきまぐろの照り焼き インゲンのピーナツ和え 漬物 味噌汁	ご飯 肉じゃが もやしのごま酢和え 漬物 味噌汁	ご飯 野菜のマリネ ジャム コンソメスープ 味噌汁	ご飯 ハンバーグ トマトソース煮込み キャベツの中華サラダ ザーサイ 中華スープ	ご飯 かに玉 キャベツの中華サラダ ザーサイ 中華スープ
夕	ご飯 赤魚の山椒焼き 冬瓜のそぼろ煮 漬物 フルーツカクテル	カレーの照り焼き 切干大根の炒め煮 ビーフン炒め 漬物 バナナ	ボークジンジャー 白菜とキャベツの味噌炒め 漬物 パインのコンポート	かじきまぐろの胡麻味噌ダレ 南瓜のチーズ焼き 浅漬け 白桃のコンポート	海老のそぼろ煮 じゃが芋のまさご和え 漬物 クワイ	鶏もものこってり煮 春雨の中華和え 大根の浅漬け 黄桃のコンポート	ご飯 鶏もものこってり煮 春雨の中華和え 大根の浅漬け 人参ゼリー	ご飯 鶏肉の甘酢あん 里芋の煮物 漬物 パイナップル	ご飯 白身魚の香り揚げ 若竹煮 浅漬け 杏仁フルーツ	ご飯 鮭の香味焼き 大根サラダ 浅漬け みかんのコンポート	ご飯 鶏肉のこってり煮 ほうれん草の胡桃和え 浅漬け フルーツカクテル
	4/23 (土)	4/24 (日)	4/25 (月)	4/26 (火)	4/27 (水)	4/28 (木)	4/29 (金)	4/30 (土)	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 ふりかけ 味噌汁・牛乳 ご飯	ご飯 目玉焼き カリフラワーの胡麻和え ふりかけ 味噌汁・牛乳 ご飯	ご飯 お魚ハンバーグ 野菜あん 納豆 キャベツのゆず和え たいみそ 味噌汁・牛乳 ご飯	ご飯 かぶのコンソメ煮 キャベツのゆず和え ふりかけ 味噌汁・牛乳 ご飯	ご飯 肉詰め稲荷の煮物 チンゲン菜のきのこ和え ふりかけ 味噌汁・牛乳 茶そば	ご飯 五目豆 小松菜のソテー ふりかけ 味噌汁・牛乳 ご飯	ご飯 厚焼き卵 ブロッコリーサラダ のり佃煮 味噌汁・牛乳 チキンカレー	ご飯 里芋と野菜の煮物 もやしとザーサイの和え物 ふりかけ 味噌汁・牛乳 ★郷土料理★	貧血の食養 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		
昼	鯖の味噌煮 小松菜の和え物 漬物 清汁	鶏肉の照り焼き 山菜巾着と野菜の煮物 漬物 味噌汁	スタミナ炒め もやしのナムル ザーサイ 味噌汁	赤魚の粕漬け焼き 根菜の煮物 胡瓜漬 味噌汁	かき揚げ もやしと胡瓜の酢の物 しらすおろし 漬物 味噌汁	肉団子の黒酢あん なます 漬物 味噌汁	フレンチサラダ 福神漬 あんみつ コンソメスープ 漬物	ご飯 おでん 春雨サラダ 漬物 わかめスープ			
夕	ご飯 手作りつくね 金平ごぼう 漬物 バナナ	鯵の南蛮漬 庄内鮎とキャベツの味噌炒め 漬物 白桃のコンポート	鯖の漬け焼き 南瓜の煮物 漬物 パイナップル	揚げ出し豆腐の野菜あんかけ シエルマカロニサラダ 佃煮 白桃のコンポート	鶏肉のマヨネーズ和え あざりと青菜の炒め物 浅漬け 人参ゼリー	海老と春雨の炒め物 レバーの野菜煮 漬物 杏仁フルーツ	和風マーボー茄子 ほうれん草の胡桃和え 野沢菜漬 洋梨のコンポート	カレーの煮付け ピリ辛こんにやく 漬物 りんごのコンポート			

※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