

	平成29年 4/1(土)	4/2 (日)	4/3 (月)	4/4 (火)	4/5 (水)	4/6 (木)	4/7 (金)	4/8(土)	4/9 (日)	4/10 (月)	4/11 (火)
朝	ご飯 ポテトのクリーム煮 キャベツのごま醤油和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	ご飯 魚肉ソーセージと野菜の炒め物 ほうれん草のお浸し うめびしお 味噌汁 牛乳	ご飯 生揚げの煮物 小松菜のわさび和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	ご飯 納豆 竹輪と野菜の煮物 のり佃煮 味噌汁 牛乳	ご飯 ツナと野菜の炒め物 大根サラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	ご飯 だし巻たまご 青菜の煮浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	ご飯 つみれの煮物 いんげんのピーナッツ和え たいみそ 味噌汁 牛乳	ご飯 チキンボールのケチャップ煮 ブロッコリーサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	ご飯 さつま揚げの煮物 オクラのおかか和え ゆずみそ 味噌汁 牛乳	ご飯 オムレツの和風あんかけ 大根の和え物 ふりかけ 味噌汁 牛乳	ご飯 高菜納豆 冬瓜のくず煮 うめびしお 味噌汁 牛乳
昼	ご飯 清汁 鯖のねぎ味噌焼 切干大根の煮物 浅漬け 漬物	ご飯 みそ汁 アジフライ 炊き合わせ 漬物	ご飯 わかめスープ 酢豚 にらともやしの炒め物 ザーサイ 漬物	ご飯 野菜のコンソメスープ 菜の花サラダ 福神漬 漬物	ご飯 コーンスープ ジャム ボトフ 漬物	ご飯 みそ汁 魚のカレー風味焼 南瓜の煮物 漬物	☆季節食☆ ご飯 カツ煮 清汁 ほうれん草のごまあえ 漬物	ご飯 かきたま汁 清汁 ほきのマヨネーズ焼 海老と青梗菜の旨煮 漬物	ご飯 かきたま汁 清汁 さわらの西京焼 春野菜サラダ 漬物	ご飯 清汁 さわらの西京焼 春野菜サラダ 漬物	ご飯 コンソメスープ コロッケ盛り合わせ ピーマンの炒め物 漬物
夕	ご飯 鶏肉の照り煮 ふきの金平 漬物 みかんコンポート	ご飯 豚肉の生姜炒め 大根の煮物 漬物 キウイ	ご飯 かれのいの煮つけ 南瓜のそぼろあん 漬物 りんごのコンポート	ご飯 さばの塩焼 さつま芋の煮物 漬物 パイコンポート	ご飯 鶏もものこってり煮 金平ごぼう 漬物 白桃コンポート	ご飯 八宝菜 茄子のなべしぎ 漬物 バナナ	ご飯 ホキの黄金焼 里芋の土佐煮 漬物 オレンジ	ご飯 カレイの山椒焼 五目煮 漬物 洋梨コンポート	ご飯 揚げ豆腐そぼろあん もやしの炒め物 漬物 フルーツカクテル	ご飯 鶏肉の梅煮 じゃが芋の煮っころがし 漬物 人参ゼリー	ご飯 松風焼 切干大根の煮物 漬物 りんごのコンポート
	4/12(水)	4/13 (木)	4/14 (金)	4/15 (土)	4/16 (日)	4/17 (月)	4/18 (火)	4/19 (水)	4/20 (木)	4/21 (金)	4/22 (土)
朝	卵雑炊 卵の花 青梗菜の煮浸し ゆずみそ 味噌汁 牛乳	ご飯 さんまの蒲焼 いんげんのごまあえ ふりかけ 味噌汁 牛乳	ご飯 はんぺんの煮物 キャベツの辛子和え のり佃煮 味噌汁 牛乳	ご飯 ウインナーと野菜の炒め物 ほうれん草サラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	ご飯 スクランブルエッグ 青梗菜の和え物 ふりかけ 味噌汁 牛乳	ご飯 じゃが芋とツナの煮物 二色和え たいみそ 味噌汁 牛乳	ご飯 えび団子の煮物 白菜の和え物 ふりかけ 味噌汁 牛乳	ご飯 納豆 青菜の煮浸し のり佃煮 味噌汁 牛乳	ご飯 野菜の卵とじ なすの生姜和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	ご飯 魚肉ソーセージと野菜のソテー 花野菜サラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	ご飯 いり豆腐 オクラのおかか和え ふりかけ 味噌汁 牛乳
昼	◎セレクト食◎ A:豚肉の塩だれ炒め B:鯖の香味焼 菜種和え 漬物 味噌	たぬきそば がんもの煮物 かにときゅうりの酢の物 漬物	コンソメスープ ビーフストロガノフ フレンチサラダ 漬物	清汁 タラの揚げだし ぜんまいの煮物 漬物	☆お楽しみ献立☆ 卵スープ 豚肉のスタミナ炒め ふきの煮物 漬物	ご飯 いちごジャム コーンスープ 鶏肉のトマト煮 マカロニサラダ 漬物	☆郷土料理☆ 食パン 高菜めし 太平燕 太刀魚の南蛮漬 ひこずり 漬物	☆郷土料理☆ 高菜めし 太平燕 太刀魚の南蛮漬 ひこずり 漬物	清汁 豚肉のすき煮 そら豆のチーズ焼 漬物	清汁 たらのごま味噌焼 筍の土佐煮 漬物	シューマイ 2種 中華和え 桜漬 漬物
夕	ご飯 かれのいのとろろ蒸し なすの味噌炒め 漬物 マンゴーのコンポート	ご飯 鶏肉のチリソース ひじき煮 漬物 フルーツカクテル	ご飯 卵の五目蒸し 里芋の柚子味噌かけ 浅漬け みかんコンポート	ご飯 ぎせい豆腐 菜花のお浸し しそ昆布 漬物	ご飯 炒り鶏 春雨の和え物 漬物 バナナ	ご飯 ゆかりご飯 たらの春野菜あんかけ 鶏昆布煮 漬物 パイコンポート	ご飯 かれのいの甘酢あんかけ 里芋の田楽風 漬物 洋梨のコンポート	ご飯 蒸し鶏の香味ソース 冬瓜の含め煮 ザーサイ 漬物 人参ゼリー	ご飯 鯖の生姜焼 がんもの煮物 漬物 バナナ	ご飯 牛肉とピーマンの炒め物 ごぼうの胡麻酢和え 漬物 人参ゼリー	ご飯 親子煮 ピーナッツ和え 漬物 りんごのコンポート
	4/23(日)	4/24 (月)	4/25 (火)	4/26 (水)	4/27 (木)	4/28 (金)	4/29 (土)	4/30 (日)	管理栄養士からのコメント		
朝	ご飯 さつま揚げと野菜の煮物 キャベツと水菜のしそ風味 ゆずみそ 味噌汁 牛乳	ご飯 ウインナーと野菜の炒め物 青梗菜の和え物 ふりかけ 味噌汁 牛乳	ご飯 生揚げの生姜煮 いんげんのわさび和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	ご飯 納豆 蒲鉾と野菜のとろみ煮 うめびしお 味噌汁 牛乳	ご飯 炒り卵 ブロッコリーの辛子和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	ご飯 田舎煮 小松菜のおかか和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	ご飯 白菜サラダ 白煮たまご ふりかけ 味噌汁 牛乳	ご飯 竹輪の甘辛煮 青梗菜のお浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	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、マンガンはほうれん草などに含まれています。		
昼	ご飯 清汁 海老と空豆のかき揚げ 生揚げの煮物 漬物	ご飯 清汁 アジの南蛮漬 春色サラダ 漬物	ご飯 みそ汁 さわらのおろし煮 南瓜のいとこ煮 漬物	ご飯 コンソメスープ 野菜サラダ 福神漬 漬物	ご飯 清汁 さばの味噌煮 豆腐の野菜あんかけ 浅漬け 漬物	ご飯 牛皿 具たくさん汁 里芋の柚子味噌かけ 漬物	ご飯 野菜スープ エビフライ ポテトサラダ 漬物	ご飯 清汁 豚肉と春雨の旨煮 春巻 漬物			
夕	ご飯 白身魚のパン粉焼 春雨のソテー 漬物 みかんコンポート	ご飯 手作り鶏つくね じゃが芋のごま煮 漬物 洋梨コンポート	ご飯 真珠団子 ピーマンの金平風 漬物 フルーツカクテル	ご飯 千草焼 ぜんまいの炒め煮 漬物 白桃コンポート	ご飯 豚ニラ炒め 水菜と大根のサラダ 漬物 パイコンポート	ご飯 豆腐と海老の中華煮 茄子の挽肉炒め 漬物 りんごのコンポート	ご飯 たらの甘酢あんかけ ごぼうの甘辛煮 漬物 バナナ	ご飯 カレイの塩麹焼 蓮根のピリ辛炒め 漬物 人参ゼリー			

フルーツ(みかん) フルーツ(洋梨缶) フルーツカクテル フルーツ(もも缶) フルーツ(パイ) フルーツ(りんご缶)