

2025年4月

		朝食		昼食	夕食
		洋食	和食		
1	(火)	ミートオムレツ ひじきのサラダ	ミートオムレツ ひじきのサラダ	チキンカツ 添え) キャベツ千切り 野菜のトマト煮 じゃがバター	赤魚幽庵焼き 若竹煮 春菊と法蓮草の香り浸し
		[洋食] I初* - 1416 kcal 蛋白質 54.1 g 脂質 36.8 g 炭水化物 207.0 g 食塩 7.6 g			
		[和食] I初* - 1420 kcal 蛋白質 50.7 g 脂質 27.6 g 炭水化物 230.1 g 食塩 6.7 g			
2	(水)	さつまいもサラダ みかん (袋)	さつまいもサラダ 煮豆	ホッケ塩焼 切り干し大根煮 野菜炒め	かに玉あんかけ 豚ひき肉と春雨の中華風 キャベツの中華ドレ和え
		[洋食] I初* - 1386 kcal 蛋白質 45.3 g 脂質 34.8 g 炭水化物 213.5 g 食塩 9.5 g			
		[和食] I初* - 1405 kcal 蛋白質 44.7 g 脂質 27.4 g 炭水化物 234.0 g 食塩 8.8 g			
3	(木)	高野豆腐の卵とじ 黄桃ダイスカット	高野豆腐の卵とじ 手作りきんぴら	燻製鶏と野菜の旨煮 さつまいもの旨だし煮 オクラおかか和え	デミソースdeハンバーグ 添え) ブロッコリー スパゲッティサラダ ポークビーンズ
		[洋食] I初* - 1577 kcal 蛋白質 52.0 g 脂質 46.9 g 炭水化物 230.9 g 食塩 8.9 g			
		[和食] I初* - 1592 kcal 蛋白質 49.1 g 脂質 38.3 g 炭水化物 255.2 g 食塩 8.6 g			
4	(金)	トマトペンネ カットマンゴー	トマトペンネ 白菜と絹揚げの柚子醤油炊き	豚肉と春雨の中華煮込み グリンピースの卵とじ ブロッコリーの胡麻和え	厚揚げと野菜の味噌煮 モロヘイヤお浸し じゃがいもの土佐煮
		[洋食] I初* - 1491 kcal 蛋白質 44.7 g 脂質 43.1 g 炭水化物 227.6 g 食塩 9.3 g			
		[和食] I初* - 1482 kcal 蛋白質 41.9 g 脂質 34.3 g 炭水化物 245.7 g 食塩 8.8 g			
5	(土)	ほうれん草の玉子炒め じゃが芋金平鶏そぼろ	ほうれん草の玉子炒め じゃが芋金平鶏そぼろ	銀ヒラス照焼 信田煮 蒸うまい菜の天然だしお浸し	ハヤシライス キャベツとツナのコンソメ煮 マカロニサラダ
		[洋食] I初* - 1476 kcal 蛋白質 44.7 g 脂質 45.7 g 炭水化物 214.7 g 食塩 8.0 g			
		[和食] I初* - 1480 kcal 蛋白質 41.3 g 脂質 36.5 g 炭水化物 237.8 g 食塩 7.1 g			
6	(日)	かぼちゃのトマト煮 白桃ダイスカット	かぼちゃのトマト煮 切干白和え	鶏ももから揚げ 卵の花 青梗菜の生姜和え	青椒肉絲 野菜ビーフン 人参のナムル
		[洋食] I初* - 1500 kcal 蛋白質 45.7 g 脂質 43.5 g 炭水化物 229.6 g 食塩 7.9 g			
		[和食] I初* - 1518 kcal 蛋白質 43.1 g 脂質 35.8 g 炭水化物 252.0 g 食塩 7.4 g			
7	(月)	炒り豆腐 さつまいも甘露煮	炒り豆腐 さつまいも甘露煮	カレー肉じゃが 菜の花とキャベツのお浸し 茄子旨煮	マサバ揚煮 竹の子土佐煮 ほうれん草の胡麻和え
		[洋食] I初* - 1446 kcal 蛋白質 43.6 g 脂質 46.5 g 炭水化物 208.8 g 食塩 7.0 g			
		[和食] I初* - 1450 kcal 蛋白質 40.2 g 脂質 37.3 g 炭水化物 231.9 g 食塩 6.1 g			

2025年4月

		朝食		昼食	夕食
		洋食	和食		
8	(火)	プレーンオムレツ 黄桃ダイスカット	プレーンオムレツ 高野五目煮	ミートソーススパゲティ 野菜とベーコンの洋風煮 かぼちゃサラダ	鶏肉とじゃが芋の炒めもの 大根と竹輪の煮物 小松菜お浸し
		[洋食] I補給 - 1369 kcal 蛋白質 42.8 g 脂質 37.9 g 炭水化物 208.1 g 食塩 7.6 g			
		[和食] I補給 - 1371 kcal 蛋白質 41.0 g 脂質 29.7 g 炭水化物 227.0 g 食塩 7.1 g			
9	(水)	じゃが芋コンソメ煮 白菜のツナ和え	じゃが芋コンソメ煮 白菜のツナ和え	厚揚げと豚肉の煮物 ほうれん草巻き 切干大根と人参のサラダ	タラフライ 添え) キャベツ千切り 茄子の甘辛煮 さつま揚げと青梗菜の炒め煮
		[洋食] I補給 - 1548 kcal 蛋白質 58.7 g 脂質 53.4 g 炭水化物 205.7 g 食塩 7.9 g			
		[和食] I補給 - 1552 kcal 蛋白質 55.3 g 脂質 44.2 g 炭水化物 228.8 g 食塩 7.0 g			
10	(木)	だし巻玉子 みかん(袋)	だし巻玉子 若竹煮	お好み焼き 高野炊き寄せ もやしとインゲンの炒め物	にしん生姜煮 厚揚げとカニカマの煮物 青菜のお浸し
		[洋食] I補給 - 1653 kcal 蛋白質 53.9 g 脂質 61.5 g 炭水化物 214.1 g 食塩 7.9 g			
		[和食] I補給 - 1649 kcal 蛋白質 51.2 g 脂質 52.4 g 炭水化物 233.7 g 食塩 7.3 g			
11	(金)	大根の洋風煮 もち麦ひじき	大根の洋風煮 もち麦ひじき	きつねそば 煮豆 春菊と法蓮草の香り浸し	豚肉と野菜の五目中華煮 春雨サラダ レンコン油炒め
		[洋食] I補給 - 1389 kcal 蛋白質 44.9 g 脂質 31.5 g 炭水化物 234.3 g 食塩 7.4 g			
		[和食] I補給 - 1393 kcal 蛋白質 41.5 g 脂質 22.3 g 炭水化物 257.4 g 食塩 6.5 g			
12	(土)	大豆のトマト煮 リンゴダイスカット	大豆のトマト煮 味付け湯葉	豆腐ハンバーグ柚子味噌餡 添え) ブロッコリー がんもと野菜の煮物 大根なます	チキン照焼 かぼちゃ煮 カリフラワーとちんげん菜浸し
		[洋食] I補給 - 1488 kcal 蛋白質 56.1 g 脂質 41.1 g 炭水化物 217.8 g 食塩 6.9 g			
		[和食] I補給 - 1498 kcal 蛋白質 55.4 g 脂質 33.6 g 炭水化物 236.0 g 食塩 6.2 g			
13	(日)	キャベツのマヨサラダ カットマンゴー	キャベツのマヨサラダ いもたき風	筍ごはん アジ土佐煮 大根の金平 菜の花お浸し	鶏団子と青梗菜の 中華風クリーム煮 豚肉と玉子の中華炒め 中華白菜
		[洋食] I補給 - 1404 kcal 蛋白質 50.1 g 脂質 39.1 g 炭水化物 204.5 g 食塩 7.5 g			
		[和食] I補給 - 1429 kcal 蛋白質 47.6 g 脂質 30.6 g 炭水化物 224.7 g 食塩 6.9 g			
14	(月)	じゃが芋ベーコントマト煮 金時豆	じゃが芋ベーコントマト煮 金時豆	親子丼 信田煮 春菊のお浸し	ひき肉とキャベツの味噌炒め 三色ナムル 鶏肉と春雨のチリソース
		[洋食] I補給 - 1420 kcal 蛋白質 46.2 g 脂質 37.2 g 炭水化物 216.5 g 食塩 8.7 g			
		[和食] I補給 - 1424 kcal 蛋白質 42.8 g 脂質 28.0 g 炭水化物 239.6 g 食塩 7.8 g			

2025年4月

		朝食		昼食	夕食
		洋食	和食		
15	(火)	かにかま炒り卵 ひじきのサラダ	かにかま炒り卵 ひじきのサラダ	メンチカツ 添え) キャベツ千切り 里芋含め煮 若布と玉葱のポン酢和え	豚肉の照焼き ブロッコリーと揚げ豆腐の 塩あんかけ 白菜とちくわの煮物
		[洋食] I初* - 1570 kcal 蛋白質 49.9 g 脂質 50.7 g 炭水化物 223.3 g 食塩 9.2 g			
		[和食] I初* - 1574 kcal 蛋白質 46.5 g 脂質 41.5 g 炭水化物 246.4 g 食塩 8.3 g			
16	(水)	キャベツとツナのコンソメ煮 ほうれん草ベーコンソテー	キャベツとツナのコンソメ煮 ほうれん草ベーコンソテー	さんま塩焼き 焼きいも風 高野五目煮	麻婆茄子 グリーンピースの卵とじ 蒸かぶのやわらか煮
		[洋食] I初* - 1402 kcal 蛋白質 46.3 g 脂質 42.4 g 炭水化物 202.1 g 食塩 8.1 g			
		[和食] I初* - 1406 kcal 蛋白質 42.9 g 脂質 33.2 g 炭水化物 225.2 g 食塩 7.2 g			
17	(木)	ブレンオムレツ 黄桃ダイスカット	ブレンオムレツ 金平ごぼう	ごろっと野菜のビーフカレー カニカマと玉葱のサラダ 福神漬け	銀さけ塩焼 豚ミンチと野菜の煮物 こんにやく甘辛煮
		[洋食] I初* - 1402 kcal 蛋白質 43.1 g 脂質 37.4 g 炭水化物 216.0 g 食塩 8.6 g			
		[和食] I初* - 1438 kcal 蛋白質 40.1 g 脂質 31.0 g 炭水化物 240.8 g 食塩 8.3 g			
18	(金)	ポークビーンズ 白桃ダイスカット	ポークビーンズ オクラおかか和え	ローストチキンステーキ ほうれん草の胡麻和え マカロニサラダ	肉じゃが 茄子の甘辛煮 キャベツの柑橘付け
		[洋食] I初* - 1485 kcal 蛋白質 48.9 g 脂質 46.2 g 炭水化物 215.6 g 食塩 7.6 g			
		[和食] I初* - 1489 kcal 蛋白質 47.2 g 脂質 37.3 g 炭水化物 236.2 g 食塩 7.4 g			
19	(土)	キャベツとウインナーのソテー みかん (袋)	キャベツとウインナーのソテー ひじき入り蓮根きんぴら	サバ塩焼 竹の子土佐煮 青梗菜の生姜和え	やわらかトンカツ 添え) キャベツ千切り スパゲッティサラダ さつまいも甘露煮
		[洋食] I初* - 1544 kcal 蛋白質 48.5 g 脂質 40.9 g 炭水化物 215.0 g 食塩 6.6 g			
		[和食] I初* - 1557 kcal 蛋白質 45.6 g 脂質 32.5 g 炭水化物 238.7 g 食塩 6.2 g			
20	(日)	トマトオムレツ 大根と竹輪の煮物	トマトオムレツ 大根と竹輪の煮物	和風ソースdeハンバーグ 添え) ブロッコリー がんもと野菜の煮物 小松菜お浸し	サワラ揚煮 卵の花 キャベツの酢の物
		[洋食] I初* - 1531 kcal 蛋白質 49.4 g 脂質 52.0 g 炭水化物 212.1 g 食塩 9.0 g			
		[和食] I初* - 1535 kcal 蛋白質 46.0 g 脂質 42.8 g 炭水化物 235.2 g 食塩 8.1 g			
21	(月)	野菜とベーコンの洋風煮 炒り豆腐	野菜とベーコンの洋風煮 炒り豆腐	アジ西京焼 レンコン油炒め 千切り大根柚子酢漬け	和風ポトフ かぼちゃ煮 ほうれん草巻き
		[洋食] I初* - 1351 kcal 蛋白質 49.0 g 脂質 30.9 g 炭水化物 217.7 g 食塩 9.0 g			
		[和食] I初* - 1355 kcal 蛋白質 45.6 g 脂質 21.7 g 炭水化物 240.8 g 食塩 8.1 g			

2025年4月

		朝食		昼食	夕食
		洋食	和食		
22	(火)	春雨サラダ カットマンゴー	春雨サラダ さつま芋の旨だし煮	ピーマン肉詰め 高野豆腐の卵とし 菜の花お浸し	焼きそば 大根なます じゃが芋金平鶏そぼろ
		[洋食] I補給 - 1441 kcal 蛋白質 48.5 g 脂質 35.0 g 炭水化物 224.3 g 食塩 8.6 g			
		[和食] I補給 - 1457 kcal 蛋白質 45.3 g 脂質 26.4 g 炭水化物 249.0 g 食塩 8.0 g			
23	(水)	大根の洋風煮 ほうれん草の玉子炒め	大根の洋風煮 ほうれん草の玉子炒め	若鶏と彩野菜の甘酢餡かけ じゃがいもの土佐煮 もち麦ひじき	サーモンフライ 添え) キャベツ千切り 白菜のツナ和え かぼちゃサラダ
		[洋食] I補給 - 1614 kcal 蛋白質 44.6 g 脂質 50.6 g 炭水化物 243.4 g 食塩 8.5 g			
		[和食] I補給 - 1618 kcal 蛋白質 41.2 g 脂質 41.4 g 炭水化物 266.5 g 食塩 7.6 g			
24	(木)	大豆のトマト煮 リンゴダイスカット	大豆のトマト煮 切干白和え	ブリ照焼 白菜とちくわの煮物 青菜のお浸し	麻婆春雨 人参のナムル 味付け湯葉
		[洋食] I補給 - 1385 kcal 蛋白質 50.8 g 脂質 37.7 g 炭水化物 205.4 g 食塩 7.5 g			
		[和食] I補給 - 1618 kcal 蛋白質 41.2 g 脂質 41.4 g 炭水化物 266.5 g 食塩 7.6 g			
25	(金)	だし巻玉子 黄桃ダイスカット	だし巻玉子 手作りきんぴら	カレーうどん 厚揚げとカニカマの煮物 若布と玉葱のポン酢和え	キオビレメヌケ味醂醤油焼 豚ミンチと野菜の煮物 切干大根と人参のサラダ
		[洋食] I補給 - 1410 kcal 蛋白質 49.2 g 脂質 33.0 g 炭水化物 226.7 g 食塩 10.6 g			
		[和食] I補給 - 1425 kcal 蛋白質 46.3 g 脂質 24.4 g 炭水化物 251.0 g 食塩 10.3 g			
26	(土)	ほうれん草ベーコンソテー じゃがバター	ほうれん草ベーコンソテー じゃがバター	肉豆腐 金時豆 もやしとインゲンの炒め物	エビ入り五目旨煮 鶏肉と春雨のチリソース 三色ナムル
		[洋食] I補給 - 1367 kcal 蛋白質 39.8 g 脂質 33.9 g 炭水化物 216.5 g 食塩 8.6 g			
		[和食] I補給 - 1371 kcal 蛋白質 36.4 g 脂質 24.7 g 炭水化物 239.6 g 食塩 7.7 g			
27	(日)	トマトペンネ 大根の金平	トマトペンネ 大根の金平	豚肉の豆乳クリームソース 野菜ビーフン 中華白菜	白身フライ 添え) キャベツ千切り 高野豆腐含め煮 ブロッコリーの胡麻和え
		[洋食] I補給 - 1469 kcal 蛋白質 47.8 g 脂質 43.2 g 炭水化物 216.0 g 食塩 8.0 g			
		[和食] I補給 - 1473 kcal 蛋白質 44.4 g 脂質 34.0 g 炭水化物 239.1 g 食塩 7.1 g			
28	(月)	じゃが芋コンソメ煮 白桃ダイスカット	じゃが芋コンソメ煮 モロヘイヤお浸し	サバ味噌煮 ひじき大豆煮 チンゲン菜の煮浸し	厚揚げ中華風炒め 豚肉と玉子の中華炒め キャベツの中華ドレ和え
		[洋食] I補給 - 1421 kcal 蛋白質 43.6 g 脂質 47.0 g 炭水化物 206.2 g 食塩 7.9 g			
		[和食] I補給 - 1407 kcal 蛋白質 40.6 g 脂質 37.9 g 炭水化物 224.2 g 食塩 7.6 g			

2025年4月

		朝食		昼食	夕食
		洋食	和食		
29	(火)	ミートオムレツ リンゴダイスカット	ミートオムレツ ブロッコリーと揚げ豆腐の 塩あんかけ	肉団子のトマト野菜煮込み キャベツとウインナーのソテー さつま芋サラダ	鶏すき焼き 里芋含め煮 千切り大根柚子酢漬け
		[洋食] I初* - 1520 kcal 蛋白質 43.5 g 脂質 37.2 g 炭水化物 242.6 g 食塩 7.5 g			
		[和食] I初* - 1535 kcal 蛋白質 41.5 g 脂質 30.5 g 炭水化物 261.9 g 食塩 7.1 g			
30	(水)	国産ごぼうサラダ かぼちゃのトマト煮	国産ごぼうサラダ さつま揚げと青梗菜の炒め煮	コロッケ 添え) キャベツ千切り かにかま炒り卵 茄子旨煮	にしん蒲焼 こんにやく甘辛煮 小松菜とちくわの煮物
		[洋食] I初* - 1549 kcal 蛋白質 41.8 g 脂質 56.2 g 炭水化物 216.1 g 食塩 7.9 g			
		[和食] I初* - 1535 kcal 蛋白質 38.1 g 脂質 44.3 g 炭水化物 234.0 g 食塩 6.9 g			