

朝霧の園 2025年4月 献立だより



曜日	月	火	水	木	金	土	日	
朝	1	ごはん 白身魚揚げの煮物 白菜と絹揚げの麺ナムル和え 味噌汁(しろな・玉ねぎ)	ごはん 食パン・ジャム 磯巻き卵 もやしのごまドレサラダ カルシウムミルク	ごはん チキンナゲット(トマトソース) 白菜とちりめんの麦味噌和え 味噌汁(あさり・白ねぎ)	ごはん 千草焼き ブロッコリーとコーンのお浸し 味噌汁(里芋・大根)	ごはん 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 大根と平天の白ごま和え 昆布佃煮 味噌汁(人参・しめじ)	いちご風味パン ハムチーズピカタ セロリと鶏肉の豆乳スープ カルシウムヨーグルト	
	2	麦芽豆乳	野菜ジュース	牛乳	飲むヨーグルト	牛乳		
昼	3	ごはん 鶏肉のマリネソース焼き 一口がんと豆の煮物 キャベツのアイランドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・しめじ)	ごはん さわらの梅味噌ダレがけ 大豆と小えびの煮物 菜の花の和え物 すまし汁(白菜・かまぼこ)	ごはん 枝豆がんと焼き合わせ 大根と豚肉の金平 味噌汁(ごぼう・人参) 白味噌仕立て みかん缶	ごはん 白身魚の煮付け しろなと鶏肉の炒め物 かぼちゃのサラダ 味噌汁(えのき・わかめ) いろこ風味	ごはん 白身魚の竜田揚げ(甘酢あん) 白菜と鶏肉の煮物 かりふらわーとアスパラのパンパンドレサラダ 味噌汁(人参・しめじ)	キーマカレー キャベツとツナのソテー パイン缶の紅茶ジュレ	
	4	ごはん ホキの揚げ浸し 豚肉の塩だれ炒め 大根とちくわの大葉ドレサラダ 味噌汁(巻麴)	ごはん 肉じゃが(豚肉) キャベツと平天の炒め物 やっこ(醤油) 味噌汁(大根・大根葉)	ごはん あじの香味焼き 絹揚げとグリーンピースのそぼろ煮 うまい菜のたらこマヨサラダ 味噌汁(キャベツ・ちくわ)	ごはん 豚肉の和風炒め かにシューマイ いんげんのおからサラダ 味噌汁(白菜・小松菜)	ごはん オレンジチキン うまい菜とベーコンの炒め物 味噌汁(絹揚げ・白ねぎ) マンゴー缶	ごはん 赤魚の焼き浸し 大根と豚肉の煮物 ブロッコリーのバジルドレサラダ 味噌汁(しいたけ・わかめ) 白味噌仕立て	
計	エネ:1538kcal 蛋白:59.3g 脂質:46.2g 食塩:5.46g	エネ:1525kcal 蛋白:67.2g 脂質:44.7g 食塩:6.81g	エネ:1562kcal 蛋白:68.0g 脂質:41.8g 食塩:6.92g	エネ:1598kcal 蛋白:63.0g 脂質:45.8g 食塩:6.17g	エネ:1668kcal 蛋白:63.7g 脂質:51.4g 食塩:6.59g	エネ:1463kcal 蛋白:59.9g 脂質:50.3g 食塩:6.13g		
朝	7	ごはん 大豆ミートハンバーグ(オニオソース) 味噌汁(キャベツ・ごぼう) ヨーグルト	ごはん 洋風だし巻き卵 ひじきと豆のマヨサラダ 味噌汁(小松菜・しいたけ)	ごはん ポテトミンチ巻き 味噌汁(白菜・わかめ)	ごはん ポロニアソーセージ 味噌汁(里芋・油揚げ) カルシウムヨーグルト	ごはん ブレンオムレツ(きのこソース) キャベツと平天の大葉ドレサラダ 味噌汁(大根葉・玉ねぎ)	ごはん 擬製豆腐 キャベツとツナの香味和え 味噌汁(小松菜・あさり)	
昼	8	牛乳	豆乳バナナ	牛乳	牛乳	牛乳	野菜ジュース	
	9	ごはん 桜のちらし寿司 絹揚げと昆布の煮物 いんげんとパプリカのソーサラダ 味噌汁(しろな・しめじ)	ごはん 豚肉のごま醤油炒め いわしつみれの煮物 とろろの梅かつお和え 味噌汁(大根・人参) いろこ風味	ごはん さばの塩焼き ひきなすり(福島県郷土料理) 味噌汁(おくら・花麴) 白味噌仕立て フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	あさりの卵とじ丼 大豆とこんにゃくの煮物 キャベツとちくわの麺ナムル和え 豚汁(豚肉・しいたけ・人参)	鶏南蛮そば ごぼうと豚肉の炒り煮 さつまいもとオレンジのサラダ	ごはん さわらの照り焼き じゃがいものそぼろ煮 ブロッコリーと油揚げの白ごま和え 味噌汁(もやし・白ねぎ) 白味噌仕立て	ごはん 白身魚の唐揚げ(中華あん) 筍と昆布の煮物 味噌汁(かぼちゃ) みかん缶
計	エネ:1475kcal 蛋白:65.0g 脂質:35.6g 食塩:9.06g	エネ:1550kcal 蛋白:66.0g 脂質:48.2g 食塩:6.55g	エネ:1486kcal 蛋白:59.0g 脂質:49.1g 食塩:5.60g	エネ:1579kcal 蛋白:64.5g 脂質:41.8g 食塩:7.45g	エネ:1499kcal 蛋白:68.5g 脂質:38.7g 食塩:8.10g	エネ:1554kcal 蛋白:65.6g 脂質:44.6g 食塩:7.09g	エネ:1534kcal 蛋白:56.2g 脂質:43.3g 食塩:5.67g	
朝	14	ごはん カニカマ入りだし巻き卵 白菜と油揚げの麦味噌和え 味噌汁(大根・えのき)	ごはん チキンピカタ ブロッコリーと平天の和え物 味噌汁(白菜・白ねぎ)	ごはん お魚厚揚げの煮物 ひじきと豆のマヨサラダ 味噌汁(玉ねぎ・ほうれん草)	ごはん ほうれん草オムレツ マカロニサラダ 味噌汁(絹揚げ・ごぼう)	ごはん かに玉 アスパラの洋風お浸し 味噌汁(大根・あさり)	桜あんぱん でんぶ入りだし巻き卵 白菜のピーナツ和え カルシウムミルク	
昼	15	牛乳	麦芽豆乳	コーヒー牛乳	牛乳	飲むヨーグルト	牛乳	野菜ジュース
	16	ごはん 豚肉のバター醤油炒め 鶏つみれの煮物 ほうれん草とちくわのわさび和え 味噌汁(絹揚げ・人参)	ごはん 赤魚の山椒焼き 春キャベツとあさりのソテー 手作り味噌付きごま豆腐(醤油) 味噌汁(もやし・大根葉) いろこ風味	ごはん ホキのソテー(オニオソース) 高野豆腐のサイコロ煮 味噌汁(大根・人参) ヨーグルトのはちみつソースかけ	チキンカレー うまい菜と平天の和風ドレ和え ミルク寒天のいちごソースかけ	ちらし寿司 金時豆煮 キャベツのパンパンドレサラダ 味噌汁(もやし・油揚げ)	ごはん 鶏の唐揚げ 菜の花と油揚げの煮浸し 玉子豆腐 味噌汁(玉ねぎ・かまぼこ)	ごはん 白身魚の煮付け 大根と豚肉の炒め物 コールスローサラダ とろろ汁
計	エネ:1557kcal 蛋白:68.6g 脂質:47.9g 食塩:6.34g	エネ:1579kcal 蛋白:65.6g 脂質:44.5g 食塩:7.64g	エネ:1602kcal 蛋白:60.0g 脂質:39.2g 食塩:7.37g	エネ:1573kcal 蛋白:55.1g 脂質:48.4g 食塩:5.77g	エネ:1549kcal 蛋白:55.9g 脂質:36.2g 食塩:7.04g	エネ:1665kcal 蛋白:65.4g 脂質:57.9g 食塩:6.24g	エネ:1532kcal 蛋白:64.8g 脂質:45.9g 食塩:6.32g	
朝	21	ごはん レモンチキン チンゲン菜とちりめんのお浸し 味噌汁(じゃがいも・しいたけ)	ごはん メヌケの焼き浸し しろなと平天の白ごま和え 味噌汁(里芋・玉ねぎ)	ごはん スクランブルエッグ(ケチャップソース) いんげんとパプリカのおからサラダ カルシウムミルク	ごはん いかつみれ(コンソメ) ブロッコリーとちりめんの麦味噌和え 味噌汁(白菜・白ねぎ)	ごはん だし巻き卵 かりふらわーと平天の香味ドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・うまい菜)	ごはん ミートオムレツ もやしのりんごドレサラダ 味噌汁(人参・しいたけ)	ごはん 豚肉の筑前煮 いんげんの豆乳和え 味噌汁(じゃがいも・わかめ)
昼	22	牛乳	飲むヨーグルト	野菜ジュース	牛乳	豆乳バナナ	牛乳	コーヒー牛乳
	23	ごはん かわいいのグリル(オーロソース) ふかしじゃがいも(ウインナー) キャベツと大根葉のお浸し 味噌汁(玉ねぎ・しろな)	ごはん 合鴨スモークスライス 大根のそぼろ煮 スパゲティサラダ 味噌汁(じゃがいも・わかめ) 白味噌仕立て	ごはん 豚カツの卵とじ もやしの土佐酢和え 赤だし(キャベツ・しいたけ) 高菜炒め	ごはん さばの味噌煮 れんこんとちくわの金平 白菜となめこの和え物 すまし汁(白ねぎ・わかめ)	ごはん ハンバーグ(きのこソース) 高野豆腐の煮物 かりふらわーとコーンの香味ドレサラダ 味噌汁(白菜・人参) いろこ風味	ごはん シロネがら香辛粉焼き(マスタードタルソース) ベーコンと枝豆の塩バターソテー 大根の大葉ドレサラダ 味噌汁(ほうれん草・しいたけ) 白味噌仕立て	ごはん 豚肉ともやしの野菜炒め 肉シューマイ 味噌汁(大根葉・平天) パイン缶のオレンジジュレ
計	エネ:1550kcal 蛋白:61.1g 脂質:48.1g 食塩:7.32g	エネ:1609kcal 蛋白:67.3g 脂質:43.6g 食塩:8.31g	エネ:1613kcal 蛋白:56.0g 脂質:56.3g 食塩:5.82g	エネ:1547kcal 蛋白:61.1g 脂質:39.8g 食塩:6.51g	エネ:1594kcal 蛋白:68.7g 脂質:48.2g 食塩:6.34g	エネ:1542kcal 蛋白:55.8g 脂質:45.6g 食塩:6.01g	エネ:1562kcal 蛋白:54.4g 脂質:46.0g 食塩:5.98g	
朝	28	ごはん 野菜とわかめの豆乳寄せ もやしと大根葉のごまドレサラダ 味噌汁(あさり・里芋)	ごはん 5品目具材の玉子焼き 大根とパプリカの和風ドレサラダ 味噌汁(白菜・人参)	ごはん 野菜ミンチ巻き ほうれん草と豚肉のポトフ カルシウムヨーグルト	4月3日(木)夕食 たらこマヨサラダ	4月7日(月)昼食 桜のちらし寿司	4月9日(水)昼食 ひきなすり [福島県郷土料理]	4月15日(火)昼食 春野菜のソテー
昼	29	牛乳	麦芽豆乳					
	30	ごはん 回鍋肉 ひじきと油揚げの煮物 味噌汁(かぼちゃ) 杏仁豆腐(マンゴーソース)	ごはん 白身魚の唐揚げ(オニオソース) 高野豆腐のそぼろ煮 しろなの梅かつお和え 味噌汁(大根葉・しいたけ) 白味噌仕立て	ごはん 牛皿 鶏つみれ 菜の花と平天の麺ナムル和え 赤だし(油揚げ・白ねぎ)	新商品のたらこマヨサラダは、たらこの風味が引き立つ様にこだわった、たらこマヨソースを使用したサラダです。マヨソースは度々登場していますが、たらこマヨサラダはたらこが入ったプチプチ食感も楽しんでいただけます。	ほんのり桜の風味が香る桜のちらし寿司が今年も登場します。桜も開花を始めたウキウキしますね。桜のちらし寿司の酢飯には旬を迎えるちりめんじゃこが混ぜ込まれています。サーモン、えび、卵などのトッピングで見た目も楽しんでいただけます。	「ひきな」とは「千切りにした大根」を意味する福島市あたりの方言で、ひきなを炒めたものが「ひきなすり」です。福島県の郷土料理で、具材や味付けは各家庭や地域で異なるそうです。大根には胃腸の動きを助ける消化酵素も含まれており、体にうれしい野菜です。	春に旬を迎える食材を使ったソテーが季節の料理で登場します。葉が柔らかくてみずみずしさが特徴の春キャベツと独特な苦みが特徴の菜の花をあさりと一緒に炒めました。あさりの旨味を野菜が吸っておいしさが詰まった一品です。お楽しみに。
計	エネ:1642kcal 蛋白:59.6g 脂質:52.1g 食塩:6.41g	エネ:1592kcal 蛋白:59.3g 脂質:49.3g 食塩:6.76g	エネ:1459kcal 蛋白:64.1g 脂質:45.6g 食塩:6.81g					

《献立表の見方》

- (朝食)パン献立となります。
- (昼食) 種類の献立となります。
- 変わりご飯の日です。炊飯はユニットでお願いします
- 変わりご飯の日です。ご飯・お粥の炊飯は厨房で行います。盛付はユニットでお願いします。

※グループホームは朝食の水分はつきません！！

