

月間献立表

2023.4月

社会福祉法人 和光会 地域密着型介護老人福祉施設 なごみ

**4月**

●4月の行事食や行事予定はありません。

春のお花見の時期らしく、  
4月5日の昼食に「おにぎり」の提供をします♪

材料の仕入れや在庫状況により、やむを得ず献立を変更する場合がございます。

新しい年度となりました。今年度も利用者様にとって食事の時間が「楽しみ」の時間となるような食事提供を心がけたいと思います。よろしくお願いいたします。 <管理栄養士 内野>

区分	ご飯・お粥ともにユニット					すべて厨房炊飯	ご飯のみ厨房
	04/01(土)	04/02(日)			04/01(土)		04/02(日)
朝食	豆乳ロールパン パンブキンスープ ふわふわとりつくね(照焼だれ) ★ブロッコリーサラダ いなさ牛乳	ご飯 白菜の味噌汁 照焼きバタチキン 切干大根の旨煮 フルーツポンチ 抹茶ワッフル ★麦ごはん 沢煮椀 赤魚の治部煮 白菜と豚ばらのとろと煮 さつま芋のうぐいす豆和え			04/01(土)		ご飯 ご飯 ★まいたけの味噌汁 ポトフ風 ささげのごま和え ★豆乳 麦芽コーヒー
昼食	ご飯 白飯 ★おにぎり	ご飯 白飯 ★おにぎり			04/02(日)		三色丼 ほうれん草と油揚げの味噌汁 金時豆の甘煮 ★菜の花の辛子和え ソフール (いちご)
間食	抹茶ワッフル	りんごブチケーキ			04/01(土)		りんごブチケーキ
夕食	★麦ごはん 沢煮椀 赤魚の治部煮 白菜と豚ばらのとろと煮 さつま芋のうぐいす豆和え	ご飯 なめこの味噌汁 牛肉とズッキーニのオイスター炒め ごとうや豆腐の煮物 ひじきとささみのマヨサラダ			04/02(日)		ご飯 なめこの味噌汁 牛肉とズッキーニのオイスター炒め ごとうや豆腐の煮物 ひじきとささみのマヨサラダ
合計	E:1582 蛋:62.3 塩:6.9	E:1477 蛋:56 塩:7.8			E:1582 蛋:62.3 塩:6.9		E:1477 蛋:56 塩:7.8
区分	04/03(月)	04/04(火)	04/05(水)	04/06(木)	04/07(金)	04/08(土)	04/09(日)
朝食	ご飯 里芋と油揚げの味噌汁 ★○さんまの煮炊き 生姜味 ★小松菜としらすのおかか和え 元気ヨーグルト	食パン・ジャム コーンスープ 茹でウインナー ○マカロニサラダ コーヒー牛乳	ご飯 ★エリンギとわかめの味噌汁 こんがり焼きつくね おくらのおろし和え ★豆乳 麦芽コーヒー	スフレ食パン ★小松菜とほたてのスープ ★ほうれん草オムレツ 粉ふき芋と温野菜 いなさ牛乳	ご飯 ★わかめとえのきの味噌汁 ★桜えび入りだし巻き卵 ★ほうれん草のなめ茸和え 野菜ジュース	食パン・ジャム えびとセロリーのスープ スクランブルエッグ さつまいもとベーコンのサラダ コーヒー牛乳	ご飯 白菜とあさりの味噌汁 ○いわしのかつお煮 ★○昆布豆 C aヨーグルト
昼食	焼きそば 中華風スープ シャキッと肉団子 フルーツヨーグルト	ご飯 とろとろ白菜の春雨スープ ★麻婆豆腐 焼きぎょうざ きゅうりの塩昆布和え ★甘夏みかん	おにぎり (鮭・梅かつお) たけのこのすまし汁 さわらの西京焼き 菜の花のマカロニサラダ いちご	ご飯 もやし中華スープ ハンバーグ きのこソースかけ ひじきとさつま揚げの煮物 ブロッコリーのミモザサラダ いちごゼリー ダイス	ご飯 チンゲン菜のすまし汁 ★さばの香り味噌焼き ★卵の花の炒り煮 ★春菊と椎茸のナムル 黄桃	ご飯 ★豆腐と水菜の味噌汁 ★さばのしょうゆ焼 和風ポテトサラダ 抹茶ゼリーホイップ添え	ご飯 ★しめじの味噌汁 桜えび入りクリームシロコック 筑前煮 ★キウイフルーツ
間食	チョコババロア ホイップ添え	★スイートポテト	ムースシュークリーム	水ようかん	C a 入りパウンドケーキ	あんまん	人形焼き (こしあん)
夕食	ご飯 まいたけとみつばのすまし汁 ★鮭のにんにく味噌漬け焼き ★炒り豆腐 もやしと豆腐のナムル	ご飯 キャベツと油揚げの味噌汁 さわらの和風マヨ焼き ★がんとめ煮 ★モロヘイヤのポン酢和え	★麦ごはん 白菜とみつばのすまし汁 ★豆腐ステーキ 肉味噌ソース ★南瓜の煮物 ★三色ナムル	ご飯 ★まいたけとわかめの味噌汁 かれいのニール 黒ごまソース 春野菜としらすのコンソメ煮 菜の花入りポテトサラダ	ご飯 ★ふわ玉豆苗スープ 豚肉の生姜焼き ★さつまいものレモン煮 ★チンゲン菜のささみ和え	ご飯 まいたけとわかめの味噌汁 牛丼風煮 ★南瓜のレモン煮 ★青菜とかにかまの辛子醤油和え	ご飯 さんまのひつまぶし風ごはん ★エリンギの味噌汁 白身魚の青のりピカタ 人参しりしり いちごゼリー
合計	E:1558 蛋:68.2 塩:7.7	E:1615 蛋:59.1 塩:8.6	E:1407 蛋:54.2 塩:11.4	E:1456 蛋:59.7 塩:7.5	E:1545 蛋:50.4 塩:6.7	E:1574 蛋:49.6 塩:6.8	E:1535 蛋:65 塩:8.3
区分	04/10(月)	04/11(火)	04/12(水)	04/13(木)	04/14(金)	04/15(土)	04/16(日)
朝食	ご飯 しめじと小松菜の味噌汁 ★○いこみ高野の煮つけ(卵) ★ほうれん草のごま和え いなさヨーグルト	デニッシュ2種 ★春菊とエビのスープ ★C a オムレツ ポパイサラダ ★豆乳 麦芽コーヒー	ご飯 ★キャベツと油揚げの味噌汁 ★○納豆 ★ほうれん草のきソテー 野菜ジュース	食パン・ジャム 白菜とエビのスープ ○野菜チキンボールの甘辛煮 温野菜のフレンチサラダ いなさ牛乳	ご飯 ★エリンギとわかめの味噌汁 ★いわしつみれと野菜の卵とじ 梅干し 元気ヨーグルト	食パン・ジャム たまねぎとほたてのスープ ★ベーコンスクランブル ★にんじんサラダ コーヒー牛乳	ご飯 ★えのきの味噌汁 ★○いわしのゆず味噌煮 おくらゆば和え C aヨーグルト
昼食	ご飯 ★さつまいもの味噌汁 鶏肉の唐揚げおろしソースかけ 白菜とさつま揚げの煮浸し 春雨サラダ ★甘夏みかん	ご飯 ★赤だし かじきのフリッター ジャーマンポテト おくらとザンサイ和え ★マンゴー	ご飯 ★玉ねぎの味噌汁 さわらの香味焼き ★人参と春雨の炒めもの ★みつばの白和え ★ヨーグルト いちごソース	ねぎとろ丼 まいたけのすまし汁 ★かぼちゃとブレンの甘煮 ★菜の花入り白和え バナナ	味噌ラーメン 肉しゅうまい ほうれん草とツナのごま和え 杏仁豆腐	ご飯 ★小松菜の味噌汁 ★ぶりの照焼き ★かぼちゃと枝豆のサラダ いちごブルーチェ	ご飯 ★水菜と椎茸の味噌汁 八宝菜 ★きざみ昆布と大豆の煮物 ブロッコリーのなめ茸和え
間食	おしるこ	やわらかサブレ いちご味	あずきの蒸しパン	クリームコンフェ	たご焼き	やわらかおかし (のり塩)	和菓子
夕食	ご飯 かぶと油揚げの味噌汁 ★鮭の甘醤油焼き 金平ごぼう ★茄子のピーナツ和え	ご飯 白玉麩と椎茸のすまし汁 ★鯖の味噌煮 ★豆乳入り卵豆腐のおろしあん ★菜の花のマヨサラダ	ご飯 けんちん汁 鶏肉の花園焼き ひじきとあさりの煮物 オクラのしらすおろし	ご飯 あさりと野菜のスープ 豚肉となすの味噌炒め ★卵の花煮 ★ブロッコリーのたらこ和え	ご飯 ★玉ねぎの味噌汁 ★鮭の粕漬け焼 ★五目煮豆 焼き茄子とツナの和え物	ご飯 ★はたと小松菜のスープ ★親子煮 ★さつま芋の甘露煮 ★ほうれん草としらすのおかか和え	ご飯 まいたけのすまし汁 ★ぶり大根 ピーマンのカラフル炒め ★春菊と椎茸のくるみおろし
合計	E:1452 蛋:58.7 塩:7.2	E:1455 蛋:60.4 塩:8.6	E:1460 蛋:64.4 塩:7.5	E:1506 蛋:54.9 塩:7.2	E:1509 蛋:68 塩:10.4	E:1490 蛋:57.9 塩:8.2	E:1483 蛋:58.7 塩:8.3
区分	04/17(月)	04/18(火)	04/19(水)	04/20(木)	04/21(金)	04/22(土)	04/23(日)
朝食	ご飯 ★水菜とあさりの味噌汁 ★しらす入りだし巻き卵 ★ほうれん草のなめ茸和え 野菜ジュース	食パン・ジャム ほたてと小松菜のスープ ○えびシウマイ ○ポテトサラダ いなさ牛乳	ご飯 ★チンゲン菜とわかめの味噌汁 豆腐入り肉詰めいなり ブロッコリーとツナサラダ C aヨーグルト	食パン・ジャム ★パンブキンスープ ひじきボールの甘辛煮 ★温野菜のシーザーサラダ カフェオレ	ご飯 ★まいたけの味噌汁 ★○いわしの煮炊き(うめ味) ★○小松菜のお浸し ★豆乳バナナ	レーズンパン 白菜とほたてのスープ ポテト入りミートローフ 春野菜のコールスロー 牛乳	ご飯 ★まいたけの味噌汁 やわらかロールキャベツ ★小松菜としらすのおかか和え ヤクルト
昼食	★さんま缶と梅干しの炊き込みごはん なめこの味噌汁 ★スパニッシュオムレツ 肉じゃが バナナ	ご飯 そうめん汁 ★さばの揚げ煮 きざみ昆布と竹輪の煮物 小松菜の菜種和え フルーツゼリー	山菜うどん 揚げ茄子の肉味噌あんかけ ★さつまいもサラダ フルーツミックス	カレーライス 春巻き りんごヨーグルト	ご飯 油揚げと長ねぎの味噌汁 かれいの煮つけ 春野菜と豚肉のとろと煮 ★おからサラダ ★甘夏みかん	ご飯 ★わかめと水菜の味噌汁 ★ポークチャップ 新 切干大根の旨煮 豆乳マンゴープリン	ご飯 ほうれん草と油揚げの味噌汁 ★白身魚のバジル風味焼き 肉じゃが いちごゼリー ダイス
間食	いちごクレープ	エクレア	きな粉蒸しパン	パイまんじゅう (かぼちゃ)	今川焼き(クリーム)	和菓子	[A](盛田) きんつば
夕食	ご飯 かぶと油揚げの味噌汁 ★タンドリーチキン ★大学芋風 スパゲッティサラダ	ご飯 あさりとしめじの味噌汁 ★鶏肉のしょうゆ焼 かぶとツナの煮物 おくらと長芋のねばとろ和え	ご飯 豆腐の味噌汁 ★さばの味噌マヨネーズ焼き 金平ごぼう 菜の花入り白和え	ご飯 豆腐の味噌汁 かじきの照焼き ★ほうれん草とベーコンのソテー ★ひじきとささみのマヨサラダ	ご飯 ★豆苗とあさりの味噌汁 ★擬製豆腐 茄子の炒め煮 ★ほうれん草としらすのおかか和え	ご飯 ★あさりと小松菜の味噌汁 ★鮭の塩こうじ焼き ピーマン入り野菜炒め ★菜の花の辛子和え	ご飯 麩とみつばのすまし汁 鶏肉のカレー焼き 南瓜の煮物 ひじきとささみのマヨサラダ
合計	E:1530 蛋:58.2 塩:8.3	E:1573 蛋:58.2 塩:9.7	E:1491 蛋:53.6 塩:10.4	E:1578 蛋:53.1 塩:7.9	E:1491 蛋:65.6 塩:8.7	E:1526 蛋:61.7 塩:8.9	E:1417 蛋:58.1 塩:8.6
区分	04/24(月)	04/25(火)	04/26(水)	04/27(木)	04/28(金)	04/29(土)	04/30(日)
朝食	ご飯 ★わかめとしめじの味噌汁 ★○にしんの甘露煮 うぐいす豆 野菜ジュース	食パン・ジャム キャベツのスープ ○鶏肉やわらか煮 ブロッコリーのなめ茸和え コーヒー牛乳	ご飯 ★まいたけとわかめの味噌汁 ★炒り豆腐 なめたけおろし いなさヨーグルト	食パン・ジャム コーンスープ ○肉しゅうまい ★ブロッコリーサラダ いなさ牛乳	ご飯 キャベツの味噌汁 ★○豆乳がんもの含め煮 ○味噌付まぐろ おかか風味 C aヨーグルト	豆乳ロールパン ほたてと野菜スープ ★きのこオムレツ ○マカロニサラダ コーヒー牛乳	ご飯 ★しめじの味噌汁 ○京風うの花 ふきのわかか和え ★豆乳バナナ
昼食	ご飯 ★トマトの味噌汁 豚肉と卵の炒め物 じゃがいもの土佐煮 ★ブロッコリーとツナのマヨサラダ ネーブル	ご飯 ★なめことほうれん草の味噌汁 ★鶏肉の唐揚げねぎソース 筑前煮 なすの和風ナムル ブルーベリー豆乳グルト	茶そばとろろ付き かき揚げ ★さつまいもと枝豆のサラダ バナナ	ご飯 キャベツとコーンのスープ エビフライ ★ポークビーンズ もやしのナムル ★甘夏みかん	ご飯 ★小松菜と油揚げの味噌汁 ★鮭の南蛮漬 金平ごぼう 白菜の塩昆布和え みかん	ご飯 ★あさりと青菜の味噌汁 赤魚の煮つけ 炒り鶏 ★ブロッコリーの菜種和え	ご飯 ★しめじの味噌汁 ★さばの塩焼き 厚揚げときのこの煮物 ★赤ワインゼリー
間食	ロールケーキ	かぼちゃババロア	バームクーヘン	★コーヒーゼリー ホイップ付	いちごシュークリーム	レモンケーキ	もみじ饅頭
夕食	★麦ごはん とろろ昆布と豆腐のすまし汁 さわらの西京焼き アスパラの炒め物 ★ポパイサラダ	ご飯 ★トマトと水菜の味噌汁 鮭の甘醤油焼き 大根と豚肉の照り煮 たらもサラダ	ご飯 ★ほうれん草と油揚げの味噌汁 さわらの菜種焼き ★南瓜の煮物 ★ピーマンのカラフルサラダ	ご飯 はんぺんみつばのすまし汁 ★鶏肉のくるみ味噌焼き 里芋とツナの煮物 ★春菊とささみのポン酢和え	ご飯 チンゲンサイとコーンのスープ 青椒牛肉絲風 ★南瓜のレモン煮 春雨サラダ	ご飯 ★さつまいもの味噌汁 豚肉と野菜のブルコギ風 ★さばじゃが みつばとにんじんの白和え	ご飯 ★チンゲン菜と椎茸の味噌汁 ★チキンピカタ ★さつま揚げのおろし煮 おくらとわかめの和え物
合計	E:1579 蛋:61.9 塩:7.5	E:1486 蛋:63.5 塩:9	E:1543 蛋:58.4 塩:10.4	E:1504 蛋:60.9 塩:8	E:1506 蛋:53.5 塩:6.8	E:1608 蛋:60.6 塩:9.3	E:1521 蛋:69.5 塩:8.9