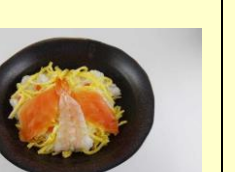


| 4月 |                                                                                   | 4月                                                                                |                                                                          | ご飯・お粥ともにユニット                                                                                        |                                                                                                       | すべて厨房炊飯                                                                                    |                                                                                       | ご飯のみ厨房炊飯                            |  |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|--|
| 曜日 | 月                                                                                 | 火                                                                                 | 水                                                                        | 木                                                                                                   | 金                                                                                                     | 土                                                                                          | 日                                                                                     |                                     |  |
| 日付 |                                                                                   | 1                                                                                 | 2                                                                        | 3                                                                                                   | 4                                                                                                     | 5                                                                                          | 6                                                                                     |                                     |  |
| 朝  |                                                                                   | チョコクリームパン<br>しろなとウインナーのソテー<br>白菜と豚肉の洋風煮<br>コンソメスープ<br>まきばの空牛乳                     | ごはん<br>磯巻き卵<br>もやしのごまドレサラダ<br>味噌汁(油揚げ・しいたけ)                              | 豆乳ロールパン・ジャム<br>チキンナゲット(トマトソース)<br>クラムチャウダー<br>豆乳飲料バナナ                                               | ごはん<br>千草焼き<br>ブロッコリーとコーンのお浸し<br>味噌汁(里芋・大根)                                                           | 食パン・ジャム<br>大根と平天の白ごま和え<br>じゃがいもと豚肉の煮物<br>コーンスープ<br>豆乳飲料紅茶                                  | ごはん<br>ハムチーズピカタ<br>白菜とかまぼこのピーナツ和え<br>味噌汁(油揚げ・大根葉)                                     |                                     |  |
|    |                                                                                   |  | ごはん<br>鶏肉のマリネソース焼き<br>一口がんもの煮物<br>キャベツのアイランドレサラダ<br>味噌汁(じゃがいも・しめじ)       | ごはん<br>さわらの梅味噌ダレがけ<br>大豆とえびの煮物<br>菜の花の和え物<br>すまし汁(白菜・かまぼこ)                                          | ごはん<br>枝豆がんもの炊き合わせ<br>大根と豚肉の金平<br>味噌汁(ごぼう・人参) 白味噌仕立て<br>みかん缶                                          | ごはん<br>白身魚の煮付け<br>しろなと鶏肉の炒め物<br>かぼちゃのサラダ<br>味噌汁(えのき・わかめ) いりこ風味                             | ごはん<br>白身魚の竜田揚げ(甘酢あん)<br>白菜と鶏肉の煮物<br>カリフラワーとアスパラのパンパンドレサラダ<br>味噌かきたま汁                 | キーマカレー<br>キャベツとツナのソテー<br>パイン缶の紅茶ジュレ |  |
| お  |  | 紅茶パウンドケーキ                                                                         | はちみつレモンゼリー                                                               | 酒まんじゅう                                                                                              | いちごミルクプリン(ホイップ 添え)                                                                                    | みるくまんじゅう(白あん)                                                                              | チョコマドレーヌ                                                                              |                                     |  |
| タ  |                                                                                   | ごはん<br>ホキの揚げ浸し<br>豚肉の塩だれ炒め<br>大根とちくわの大葉ドレサラダ<br>味噌汁(巻麴)                           | ごはん<br>肉じゃが(豚肉)<br>キャベツと平天の炒め物<br>やっこ(醤油)<br>味噌汁(大根・大根葉)                 | ごはん<br>あじの香味焼き<br>絹揚げとグリーンピースのそぼろ煮<br>うまい菜のたらこマヨサラダ<br>味噌汁(キャベツ・ちくわ)                                | ごはん<br>豚肉の和風炒め<br>かにシューマイ<br>いんげんのおからサラダ<br>味噌汁(白菜・小松菜)                                               | ごはん<br>オレンジチキン<br>うまい菜とベーコンの炒め物<br>味噌汁(絹揚げ・白ねぎ)<br>マンゴー缶                                   | ごはん<br>赤魚の焼き浸し<br>大根と豚肉の煮物<br>ブロッコリーのバジルドレサラダ<br>味噌汁(しいたけ・わかめ) 白味噌仕立て                 |                                     |  |
| 計  |                                                                                   | エネ:1545kcal 蛋白:58.2g<br>脂質:63.3g 食塩:6.01g                                         | エネ:1493kcal 蛋白:63.1g<br>脂質:41.4g 食塩:6.51g                                | エネ:1496kcal 蛋白:54.1g<br>脂質:36.1g 食塩:6.27g                                                           | エネ:1508kcal 蛋白:59.9g<br>脂質:45.8g 食塩:6.15g                                                             | エネ:1442kcal 蛋白:50.6g<br>脂質:41.6g 食塩:5.31g                                                  | エネ:1588kcal 蛋白:57.7g<br>脂質:52.6g 食塩:5.99g                                             |                                     |  |
| 日付 | 7                                                                                 | 8                                                                                 | 9                                                                        | 10                                                                                                  | 11                                                                                                    | 12                                                                                         | 13                                                                                    |                                     |  |
| 朝  | ごはん<br>大豆ミートハンバーグ(お肉ソース)<br>味噌汁(キャベツ・ごぼう)                                         | オレンジピールパン<br>洋風だし巻き卵<br>ひじきと豆のマヨサラダ<br>コンソメスープ<br>まきばの空牛乳                         | ごはん<br>照り焼き風肉団子<br>白菜となめこの麦味噌和え<br>味噌汁(絹揚げ・大根葉)                          | 豆乳ロールパン(りんごチップ)<br>ポテトミンチ巻き<br>白菜と鶏肉の洋風煮<br>コンソメスープ<br>まきばの空牛乳                                      | ごはん<br>ボロニアソーセージ<br>味噌汁(里芋・油揚げ)                                                                       | コッペパン・ジャム<br>プレーンオムレツ(きのこソース)<br>キャベツと平天の大葉ドレサラダ<br>パンプキンスープ<br>特製ココア                      | ごはん<br>揚げ豆腐<br>もやしとニラの香味和え<br>味噌汁(小松菜・あさり)                                            |                                     |  |
| 昼  | 桜のちらし寿司<br>絹揚げと昆布の煮物<br>いんげんとパプリカのスローサラダ<br>味噌汁(しろな・しめじ)                          | ごはん<br>豚肉のごま醤油炒め<br>いわしつみれの煮物<br>とろろの梅かつお和え<br>味噌汁(大根・人参) いりこ風味                   | ごはん<br>さばの塩焼き<br>ひきなすり[福島県郷土料理]<br>味噌汁(おくら・花麴) 白味噌仕立て<br>フルーツ(黄桃缶・白桃缶)   | あさりの卵とじ丼<br>大豆とこんにゃくの煮物<br>キャベツとちくわの麺ナムル和え<br>豚汁(豚肉・しいたけ・人参)                                        | 鶏南蛮そば<br>ごぼうと豚肉の炒り煮<br>さつまいもとオレンジのサラダ                                                                 | ごはん<br>さわらの照り焼き<br>じゃがいものそぼろ煮<br>ブロッコリーと油揚げの白ごま和え<br>味噌汁(もやし・白ねぎ) 白味噌仕立て                   | ごはん<br>白身魚の唐揚げ(中華あん)<br>筍と昆布の煮物<br>味噌汁(かぼちゃ)<br>みかん缶                                  |                                     |  |
| お  | ぜんざい(もち麴)                                                                         | ふんわりロールケーキ(黒糖)                                                                    | あんシュー(よもぎあん)                                                             | きなこシフォンケーキ                                                                                          | もっちりたい焼きあん                                                                                            | パウムクーヘン                                                                                    | みるくまんじゅう(抹茶)                                                                          |                                     |  |
| タ  | ごはん<br>鶏肉と里芋の煮込み<br>いかふくさ焼き<br>大根と人参の塩麴ドレサラダ<br>味噌汁(もずく) 麦白味噌仕立て                  | ごはん<br>ホッケのたれ焼き<br>チンゲン菜と鶏肉の炒め物<br>もやしとコーンの香味ドレサラダ<br>味噌汁(あさり・白菜)                 | ごはん<br>蒸し鶏(油淋ソース)<br>キャベツとウインナーの炒め物<br>ほうれん草とかまぼこのごまドレサラダ<br>味噌汁(里芋・玉ねぎ) | ごはん<br>さんまの生姜煮<br>れんこんの炒め生酢<br>大根といんげんのパンパンドレサラダ<br>味噌汁(豆腐)                                         | ごはん<br>銀ひらすの西京焼き<br>高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮<br>菜の花のピリ辛和え<br>すまし汁(キャベツ・しめじ)                                      | ごはん<br>豚肉と白菜のすき煮<br>はたけ菜とツナの炒め物<br>味噌汁(ちくわ・わかめ) いりこ風味<br>洋なし缶                              | ごはん<br>鶏肉の塩麴蒸し<br>切干大根と豚肉の煮物<br>アスパラとコーンのマヨサラダ<br>味噌汁(キャベツ・油揚げ)                       |                                     |  |
| 計  | エネ:1549kcal 蛋白:65.8g<br>脂質:35.2g 食塩:9.04g                                         | エネ:1463kcal 蛋白:65.9g<br>脂質:50.3g 食塩:6.38g                                         | エネ:1500kcal 蛋白:58.8g<br>脂質:44.9g 食塩:5.63g                                | エネ:1468kcal 蛋白:56.3g<br>脂質:38.3g 食塩:7.08g                                                           | エネ:1531kcal 蛋白:67.6g<br>脂質:40.4g 食塩:8.10g                                                             | エネ:1464kcal 蛋白:57.3g<br>脂質:42.6g 食塩:6.01g                                                  | エネ:1567kcal 蛋白:57.9g<br>脂質:45.3g 食塩:5.19g                                             |                                     |  |
| 日付 | 14                                                                                | 15                                                                                | 16                                                                       | 17                                                                                                  | 18                                                                                                    | 19                                                                                         | 20                                                                                    |                                     |  |
| 朝  | ごはん<br>カニカマ入りだし巻き卵<br>白菜と油揚げの麦味噌和え<br>味噌汁(大根・えのき)                                 | みかんジャムパン<br>チキンピカタ<br>セロリと豚肉の豆乳煮<br>コンソメスープ<br>豆乳麦芽コーヒー                           | ごはん<br>お魚厚揚げの煮物<br>納豆<br>味噌汁(玉ねぎ・ほうれん草)                                  | 豆乳ロールパン・ジャム<br>ほうれん草オムレツ<br>マカロニサラダ<br>コーンスープ<br>特製ぶどうジュース                                          | ごはん<br>かに玉<br>アスパラの洋風お浸し<br>味噌汁(大根・あさり)                                                               | スフレ食パン・ジャム<br>キャベツとウインナーのソテー<br>人参とパプリカのボタージュスープ<br>フルーツ りんご<br>豆乳飲料紅茶                     | ごはん<br>でんぶ入りだし巻き卵<br>白菜のピーナツ和え<br>味噌汁(絹揚げ・わかめ)                                        |                                     |  |
| 昼  | ごはん<br>豚肉のバター醤油炒め<br>鶏つみれの煮物<br>ほうれん草とちくわのわさび和え<br>味噌汁(絹揚げ・人参)                    | たけのこご飯<br>赤魚の山椒焼き<br>春キャベツとあさりのソテー<br>手作り味噌付きごま豆腐<br>味噌汁(もやし・大根葉) いりこ風味           | ごはん<br>ホキのソテー(お肉ソース)<br>高野豆腐のサイコロ煮<br>味噌汁(大根・人参)<br>ヨーグルトのはちみつソースかけ      | チキンカレー<br>うまい菜と平天の和風ドレ和え<br>ミルク寒天のいちごソースかけ                                                          | ちらし寿司<br>金時豆煮<br>キャベツのパンパンドレサラダ<br>味噌汁(もやし・油揚げ)                                                       | ごはん<br>鶏の唐揚げ<br>菜の花と油揚げの煮浸し<br>玉子豆腐<br>味噌汁(玉ねぎ・かまぼこ)                                       | ごはん<br>白身魚の煮付け<br>大根と豚肉の炒め物<br>コールスローサラダ<br>とろろ汁                                      |                                     |  |
| お  | マドレーヌ                                                                             | お菓子                                                                               | シルベーヌ                                                                    | 黒糖まんじゅう(こしあん)                                                                                       | 豆乳かすてら                                                                                                | あんシュー(いちごあん)                                                                               | きなこソフトマフィン                                                                            |                                     |  |
| タ  | ごはん<br>かれいのグリル(オロソース)<br>ふかしじゃがいも(ウインナー)<br>キャベツと大根葉のお浸し<br>味噌汁(玉ねぎ・しろな)          | ごはん<br>合鴨スモークスライス<br>大根のそぼろ煮<br>スパゲティサラダ<br>味噌汁(じゃが芋・わかめ) 白味噌仕立て                  | ごはん<br>豚カツの卵とじ<br>もやしの土佐酢和え<br>赤だし(キャベツ・しいたけ)<br>高菜炒め                    | ごはん<br>さばの味噌煮<br>れんこんとちくわの金平<br>白菜となめこの和え物<br>すまし汁(白ねぎ・わかめ)                                         | ごはん<br>ハンバーグ(きのこソース)<br>高野豆腐の煮物<br>カリフラワーとコーンの香味ドレサラダ<br>味噌汁(白菜・人参) いりこ風味                             | ごはん<br>タラ香草パン粉焼き(マスタード タルソース)<br>ベーコンと枝豆の塩バターソテー<br>大根の大葉ドレサラダ<br>味噌汁(ほうれん草・椎茸) 白味噌仕立て     | ごはん<br>豚肉ともやしの野菜炒め<br>肉シューマイ<br>味噌汁(大根葉・平天)<br>パイン缶のオレンジジュレ                           |                                     |  |
| 計  | エネ:1559kcal 蛋白:64.6g<br>脂質:49.8g 食塩:6.41g                                         | エネ:1527kcal 蛋白:62.3g<br>脂質:48.7g 食塩:7.32g                                         | エネ:1547kcal 蛋白:60.3g<br>脂質:40.4g 食塩:7.03g                                | エネ:1475kcal 蛋白:43.8g<br>脂質:40.5g 食塩:4.96g                                                           | エネ:1519kcal 蛋白:53.0g<br>脂質:40.9g 食塩:7.08g                                                             | エネ:1479kcal 蛋白:51.3g<br>脂質:52.7g 食塩:5.37g                                                  | エネ:1516kcal 蛋白:60.8g<br>脂質:46.9g 食塩:6.38g                                             |                                     |  |
| 日付 | 21                                                                                | 22                                                                                | 23                                                                       | 24                                                                                                  | 25                                                                                                    | 26                                                                                         | 27                                                                                    |                                     |  |
| 朝  | ごはん<br>レモンチキン<br>チンゲン菜とちりめんのお浸し<br>味噌汁(じゃが芋・椎茸)                                   | 紅茶蒸しパン<br>しろなと平天の白ごま和え<br>白菜と豚肉の煮物<br>コンソメスープ<br>豆乳飲料バナナ                          | ごはん<br>スクランブルエッグ(キャップソース)<br>いんげんとパプリカのおからサラダ<br>味噌汁(チンゲン菜・もやし)          | 豆乳ロールパン(豆)<br>いかつみれ(コンソメ)<br>ブロッコリーとちりめんの麦味噌和え<br>パンプキンスープ<br>特製りんごジュース                             | ごはん<br>だし巻き卵<br>カリフラワーと平天の香味ドレサラダ<br>味噌汁(絹揚げ・うまい菜)                                                    | 食パン・ジャム<br>ミートオムレツ<br>もやしのりんごドレサラダ<br>コンソメスープ<br>特製アセロラジュース                                | ごはん<br>豚肉の筑前煮<br>いんげんの豆乳和え<br>味噌汁(じゃが芋・わかめ)                                           |                                     |  |
| 昼  | ごはん<br>いかふくさ焼き<br>ブロッコリーと油揚げのおから和え<br>中華スープ(ザーサイ・人参・ささみ)                          | 握り寿司<br>わかめうどん<br>もやしと鶏肉の炒め物<br>ポテトサラダ                                            | ごはん<br>肉団子のクリームシチュー<br>うまい菜とえのきの炒め物<br>フルーツ(パイン缶・白桃缶)                    | ごはん<br>かれいの魚田(白味噌田楽)<br>切干大根と鶏肉の煮物<br>スパゲティサラダ<br>すまし汁(筍・わかめ)                                       | ごはん<br>蒸し鶏(ごまソース)<br>れんこんと豚肉の煮物<br>しろなといちたけの真砂和え<br>味噌汁(もやし・大根葉) 麦白味噌仕立て                              | ごはん<br>三色稲荷の炊き合わせ<br>大根といちたけの炒め物<br>さつまいものサラダ<br>味噌汁(玉ねぎ・キャベツ)                             | ごはん<br>えびマカロニ ラタンフライ(濃厚ソース)<br>卵の花<br>キャベツのピーナツドレサラダ<br>味噌汁(チンゲン菜・白ねぎ) いりこ風味          |                                     |  |
| お  | おかしなバナナ                                                                           | 黒糖まんじゅう(白あん)                                                                      | 水ようかん                                                                    | さくらフィナンシェ                                                                                           | あんシュー(こしあん)                                                                                           | パウンドケーキ                                                                                    | チョコワッフル                                                                               |                                     |  |
| タ  | ごはん<br>いわしの生姜煮<br>金平ごぼう<br>カリフラワーといんげんのマヨサラダ<br>豚汁(豚肉・白菜・白ねぎ)                     | ごはん<br>豚肉の香味炒め<br>やっこ(ねぎ味噌ダレ)<br>キャベツとツナのマリネ<br>すまし汁(大根葉・しめじ)                     | ごはん<br>ぶりの照り焼き<br>ひじきと油揚げの煮物<br>大根のごま酢和え<br>味噌汁(おくら・おつゆ麴) いりこ風味          | ごはん<br>コロッケ(中濃ソース)<br>キャベツとしめじの炒め物<br>味噌汁(玉ねぎ・人参)<br>マンゴー缶                                          | ごはん<br>焼きさばの南蛮漬け<br>大豆とこんにゃくの煮物<br>白菜となめこのからし和え<br>味噌汁(じゃが芋・ごぼう) 白味噌仕立て                               | ごはん<br>豚肉とニラのオイスター炒め<br>かぼちゃの含め煮<br>小松菜とちくわのピリ辛和え<br>味噌汁(白菜・油揚げ)                           | ごはん<br>鶏肉のにんにく醤油焼き<br>絹揚げと昆布の炒め煮<br>白菜と平天の塩レモンドレサラダ<br>味噌汁(大根・えのき)                    |                                     |  |
| 計  | エネ:1564kcal 蛋白:58.1g<br>脂質:47.3g 食塩:7.27g                                         | エネ:1570kcal 蛋白:56.1g<br>脂質:53.2g 食塩:8.30g                                         | エネ:1582kcal 蛋白:52.0g<br>脂質:51.2g 食塩:5.56g                                | エネ:1461kcal 蛋白:51.3g<br>脂質:37.6g 食塩:5.70g                                                           | エネ:1543kcal 蛋白:65.4g<br>脂質:48.0g 食塩:6.28g                                                             | エネ:1462kcal 蛋白:46.9g<br>脂質:50.1g 食塩:5.50g                                                  | エネ:1508kcal 蛋白:53.3g<br>脂質:47.3g 食塩:5.87g                                             |                                     |  |
| 日付 | 28                                                                                | 29                                                                                | 30                                                                       |                                                                                                     |                                                                                                       |                                                                                            |                                                                                       |                                     |  |
| 朝  | ごはん<br>野菜とわかめの豆乳寄せ<br>もやしと大根葉のごまドレサラダ<br>味噌汁(あさり・里芋)                              | コッペパン キャラメル<br>5品目具材の玉子焼き<br>大根とパプリカの和風ドレサラダ<br>コンソメスープ<br>特製ココア                  | ごはん<br>野菜ミンチ巻き<br>アスパラの大葉ドレサラダ<br>味噌汁(ほうれん草・しめじ)                         | 4月15日(火)昼食<br>春野菜のソテー                                                                               | 4月3日(木)夕食<br>たらこマヨサラダ                                                                                 | 4月7日(月)昼食<br>桜のちらし寿司                                                                       | 4月9日(水)昼食<br>ひきなすり<br>[福島県郷土料理]                                                       |                                     |  |
| 昼  | ごはん<br>回鍋肉<br>ひじきと油揚げの煮物<br>味噌汁(かぼちゃ)<br>杏仁豆腐(マンゴーソース)                            | ごはん<br>白身魚の唐揚げ(お肉ソース)<br>高野豆腐のそぼろ煮<br>しろなの梅かつお和え<br>味噌汁(大根葉・椎茸) 白味噌仕立て            | ごはん<br>牛皿<br>鶏つみれ<br>菜の花と平天の麺ナムル和え<br>赤だし(油揚げ・白ねぎ)                       |                 |                  |       |  |                                     |  |
| お  | おしるこ(あられ)                                                                         | スイートポテト                                                                           | パンナコッタ(ヨーグルト風味)                                                          | 春に旬を迎える食材を使ったソテーが登場します。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。 | 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。マヨサラダ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登場します。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ます。 | 「ひきな」とは「千切りにした大根」を意味する福島の方言で、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。     |                                     |  |
| タ  | ごはん<br>おでん<br>白菜と鶏肉の塩だしとろみ炒め<br>胡瓜の浅漬け                                            | ごはん<br>ハンバーグ(和風ソース)<br>大豆とベーコンのコンソメ煮<br>ブロッコリーのバジルドレサラダ<br>味噌汁(もやし・わかめ)           | ごはん<br>白身魚の味噌煮<br>やっこ(醤油)<br>キャベツとコーンのパンパンドレサラダ<br>すまし汁(花麴)              |                                                                                                     |                                                                                                       |                                                                                            |                                                                                       |                                     |  |
| 計  | エネ:1636kcal 蛋白:56.8g<br>脂質:46.4g 食塩:5.97g                                         | エネ:1511kcal 蛋白:56.1g<br>脂質:52.0g 食塩:6.53g                                         | エネ:1463kcal 蛋白:59.8g<br>脂質:39.5g 食塩:6.39g                                |                                                                                                     |                                                                                                       |                                                                                            |                                                                                       |                                     |  |