



2023年4月朝食メニュー

日	月	火	水	木	金	土
						1 寄せ豆腐のうすあん なすの中華風南蛮漬け キャベツの土佐煮 鶏と大根の味噌煮 菜の花としめじの和え物
2 豚肉と野菜の生姜炒め 竹輪とキャベツのバター醤油炒め ごき昆布 エノキのナポリタン風 大根の甘酢漬け	3 鶏ごぼろ 春雨の五目炒め ピーマンのおかか和え とうふのかに玉あんかけ ポテトサラダ	4 納豆 ふきと人参の甘露煮 ぜんまいとコンニャクの炒め煮 豚肉と蓮根の炒め物 法蓮草のごま和え	5 肉団子と白菜の煮物 切干と人参のハリハリ 菜の花のツナ炒め 蕪のどぼろ煮 若芽のごま酢和え	6 大根と豚肉の甘辛煮 春菊のなめこ和え 大豆と人参の煮物 ナスの挽肉炒め じゃが芋の中華風サラダ	7 納豆 フロッコリーの煮物 オニオンソテー 鶏肉のすき焼き オクラとごぼろのピーナツ味噌和え	8 豚肉としめじの生姜バター風味 人参しりしり れんこんと油揚げの煮物 五日豆腐煮 菜の花の粒マスタード和え
9 豚肉とじゃが芋のコンソメ炒め ナスの油炒め 切干大根とベーコンの煮物 スバトマト炒め コールスローサラダ	10 煮合せ(大根・巾着・れんこん) 昆布の佃煮 きんぴら ひき肉と豆腐のうま煮 青のりポテトサラダ	11 納豆 ぜんまい煮 竹輪と菜の花の煮物 鶏肉のネギ味噌炒め 若芽とパインの酢の物	12 温泉玉子 れんこんとさつまいもの煮物 金時豆煮 千芽チヂメ オクラのごま和え	13 豚肉ときこの香草炒め 赤玉南瓜煮 チンゲン菜ソテー ナスとひき肉のトマト煮込み マカロニサラダ	14 納豆 ぜんまいとミンチの煮物 はんぺん煮 牛肉の甘酢炒め ハムの和風サラダ	15 鶏肉ピーマン炒め 昆布と大豆の煮物 一夜漬(大根人参) きのこ玉ねぎの卵とし 法蓮草とひじきのナムル
16 豚肉としめじの生姜バター風味 インゲンソテー マカロニトマト炒め フロッコリーとハムのクリーム煮 キャロットラペ	17 豚肉と大根のピリ辛煮 キャベツの漬物柚子風味 人参のきな粉和え 法蓮草と油揚げの煮物 若芽とオクラの酢の物	18 納豆 大根の甘酢漬け ふきのかつお煮 鶏じゃが煮 和風スパゲティ	19 キャベツと豚肉の味噌炒め 白花豆煮 蕪と野菜の煮物 春雨とツナのピリ辛炒め 五日野菜の甘酢和え	20 牛肉とかぼちゃのケチャップ炒め カリフラワーの甘酢漬け ひじきと挽肉の炒め煮 五色煮 さっぱりポテトサラダ	21 納豆 竹の子と春雨の煮物 一夜漬(白菜昆布) 豚肉と野菜の生姜炒め 切干と法蓮草のごまマヨネーズ	22 炒り豆腐 あさりとひじきのあっさり煮 なめこおろし 五日炒め煮 白菜と若芽のナムル
23 豚肉と白菜のトマト煮込み きのこソテー チンゲン菜とピーマンのソテー じゃが芋の洋風あんかけ キャベツのピーナツ和え	24 筑前煮 塩枝豆 大根と小松菜の煮物 コーンと挽肉の炒め物 ハムと春雨のサラダ	25 納豆 切干とインゲンの煮物 切昆布煮 豚肉じゃが煮 ハンバーグサラダ	26 煮合せ(大根・巾着・れんこん) 昆布の佃煮 花魁煮 豚肉とインゲンの山椒炒め 青菜のわさび和え	27 さつまいもと豚肉の揚煮 竹の子と人参のおかか煮 白菜の煮びたし 大根とツナの炒め物 オクラとめかぶの三杯酢	28 納豆 ひとくちがんも煮 椎茸昆布 豚肉とごぼろの甘辛煮 根菜の柚子マリネ	29 大根と鶏肉のバター醤油 ふきのかつお煮 野菜菘かまぼこ 白菜のスーフ煮 人参と若芽の酢の物
30 じゃが芋ミグラスソース 塩枝豆 法蓮草ソテー スパゲティイタリアン フロッコリーのサラダ						
カロリー 264 kcal 蛋白質 10.2 g 脂質 11.7 g 炭水化物 30.1 g 塩分 1.9 g						



2023年4月昼食メニュー



日 月 火 水 木 金 土

1 ハーフチキンソテー
塩ゆでアスパラ
カリフラワーとウィンナーのカレー煮
ツナあっさり煮
法蓮草とハムのマリネ

カロリー 180 kcal
蛋白質 12.7 g 脂質 9.0 g
炭水化物 11.9 g 塩分 1.9 g

2 フリの照焼
若竹煮
厚焼玉子
じゃが芋のそぼろあん
春菊のおひたし

カロリー 256 kcal
蛋白質 16.9 g 脂質 11.9 g
炭水化物 19.3 g 塩分 2.3 g

3 豆腐ハンバーグ(かけだれ)
ふきの含め煮
キャベツの漬物柚子風味
枝豆入り麻婆なす
若芽としらすのおひたし

カロリー 183 kcal
蛋白質 6.6 g 脂質 10.7 g
炭水化物 13.5 g 塩分 2.1 g

4 花野菜と鶏肉のバジル炒め
キャベツとインゲンのソテー
白滝と人参のたらこ炒り
ジャーマンポテト
青梗菜の中華和え

カロリー 233 kcal
蛋白質 10.4 g 脂質 13.0 g
炭水化物 20.4 g 塩分 2.1 g

5 白身魚の生姜煮
一口ナスのオランダ煮
一夜漬(白菜昆布)
豚肉と大根の煮物
和風コールスロー

カロリー 201 kcal
蛋白質 16.2 g 脂質 9.0 g
炭水化物 12.5 g 塩分 1.6 g

6 ハヤシライス
チキンアラビアータ
チンゲン菜とピーマンのソテー
フレンチオムレツ
カリフラワーのピクルス

カロリー 318 kcal
蛋白質 13.7 g 脂質 15.9 g
炭水化物 30.0 g 塩分 3.2 g

7 肉じゃが
きくらげとこんにゃくの佃煮
切干と小松菜の煮物
麩と野菜の煮物
キャベツサラダ

カロリー 213 kcal
蛋白質 10.5 g 脂質 8.5 g
炭水化物 24.2 g 塩分 2.2 g

8 ハムカツ
鶏ミンチと小松菜の煮物
人参のレモン煮
さつまいもの味噌炒め
ポテトマサラダ

カロリー 272 kcal
蛋白質 9.8 g 脂質 13.0 g
炭水化物 28.9 g 塩分 1.7 g

9 肉カボチャ
竹輪の辛子炒め
塩枝豆
厚揚げときのこのおろし煮
ひじきとごぼうのナムル

カロリー 297 kcal
蛋白質 11.8 g 脂質 12.2 g
炭水化物 35.6 g 塩分 2.6 g

10 焼肉塩炒め
四色なます
きのこソテー
蕪のとうろ煮
鶏肉とオクラの中華風

カロリー 296 kcal
蛋白質 14.6 g 脂質 18.2 g
炭水化物 17.3 g 塩分 2.5 g

11 揚げ豆腐の南蛮づけ
人参とコーンの和え物
うま塩キャベツ
揚げナスの煮物
ベーコンと白菜のマリネ

カロリー 231 kcal
蛋白質 10.8 g 脂質 12.5 g
炭水化物 17.5 g 塩分 2.0 g

12 チキンのおろしトマトソース
法蓮草ソテー
じゃが芋のカレーそぼろ煮
野菜とハムの卵炒め
キャベツの白だし和え

カロリー 247 kcal
蛋白質 13.6 g 脂質 15.5 g
炭水化物 14.2 g 塩分 2.1 g

13 サワラの照焼
小松菜のナムル
人参のきんぴら
ひじきとベーコンの煮物
いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え

カロリー 204 kcal
蛋白質 15.9 g 脂質 9.3 g
炭水化物 13.3 g 塩分 2.6 g

14 キャベツメンチ
人参煮
菜の花のおひたし
豆腐としめじのとうろ煮
おくらととうろ和え

カロリー 234 kcal
蛋白質 7.6 g 脂質 12.5 g
炭水化物 23.4 g 塩分 1.5 g

15 鶏肉のレモン風味焼
人参のレモン煮
インゲンと人参のグラッセ
キャベツの土佐煮
春雨の五目炒め
青菜のわさび和え

カロリー 229 kcal
蛋白質 12.2 g 脂質 12.4 g
炭水化物 17.4 g 塩分 2.0 g

16 豚ひし肉の酢豚
じゃが芋ソテー
若竹煮
白菜とミンチの中華炒め
オクラのさっぱりオリーブ

カロリー 171 kcal
蛋白質 9.7 g 脂質 3.6 g
炭水化物 25.7 g 塩分 2.8 g

17 ロールキャベツのトマト煮込み
ピーマンのおかか和え
大豆と椎茸の煮物
野菜のチリソース煮
フロッコリーのツナマヨ和え

カロリー 221 kcal
蛋白質 7.9 g 脂質 10.9 g
炭水化物 23.8 g 塩分 2.0 g

18 ポークチャップ
れんこんと人参の甘露煮
法蓮草とハムのマリネ
竹輪と玉ねぎの卵とじ
白菜の生姜和え

カロリー 262 kcal
蛋白質 14.2 g 脂質 12.0 g
炭水化物 23.8 g 塩分 2.4 g

19 鶏の酒蒸し香味ソース
スパソテー
大豆としらすの甘辛煮
中華うま煮
青菜のおかかマヨネーズ和え

カロリー 340 kcal
蛋白質 17.7 g 脂質 19.8 g
炭水化物 18.6 g 塩分 2.6 g

20 サワラのエスカベッシュ
マカロニの明太マヨ和え
ピーマンソテー
鶏肉のすき焼煮
キャベツの白だし和え
豆ごぼん

カロリー 279 kcal
蛋白質 16.6 g 脂質 13.4 g
炭水化物 21.4 g 塩分 2.9 g

21 えびカツ
ミックスソテー
チンゲン菜ソテー
焼きそば
フロッコリーのサラダ

カロリー 241 kcal
蛋白質 10.4 g 脂質 9.0 g
炭水化物 28.6 g 塩分 1.9 g

22 ハニーマスタードチキン
さつまいもと小松菜の煮物
三色炒め煮
蕪のとうろ煮
メンマの中華和え

カロリー 203 kcal
蛋白質 11.2 g 脂質 8.6 g
炭水化物 19.9 g 塩分 2.0 g

23 えび団子の炊き合せ
ふきと油揚げの炒め煮
法蓮草ソテー
豚肉のチリソース炒め
パスタのサラダ

カロリー 271 kcal
蛋白質 12.5 g 脂質 14.5 g
炭水化物 22.2 g 塩分 2.1 g

24 赤魚のごま焼
コンニャクとごぼうの煮物
高野豆腐の味噌煮
ゴロゴロ野菜の塩炒め
大根と若芽の梅おかか

カロリー 172 kcal
蛋白質 13.8 g 脂質 7.4 g
炭水化物 13.4 g 塩分 1.8 g

25 鶏肉と野菜の甘酢炒め
一夜漬(白菜人参)
メンマごま炒め
麩と大根の煮物
おくらととうろ和え

カロリー 200 kcal
蛋白質 12.4 g 脂質 8.8 g
炭水化物 18.6 g 塩分 2.4 g

26 あぶらかれいみぞれ煮
きんぴら
一口ナスのオランダ煮
さつまいもの味噌炒め
キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え

カロリー 207 kcal
蛋白質 19.1 g 脂質 5.3 g
炭水化物 19.9 g 塩分 2.3 g

27 鶏もも竜田揚げ
蒸し野菜の塩こうじ和え
ぜんまいとミンチの煮物
えびのスーフ炒め
れんこんサラダ

カロリー 282 kcal
蛋白質 14.3 g 脂質 14.8 g
炭水化物 24.4 g 塩分 2.0 g

28 マイルドカレー
ピーマンソテー
カリフラワーのピクルス
チーズオムレツ
ポテトコーンサラダ

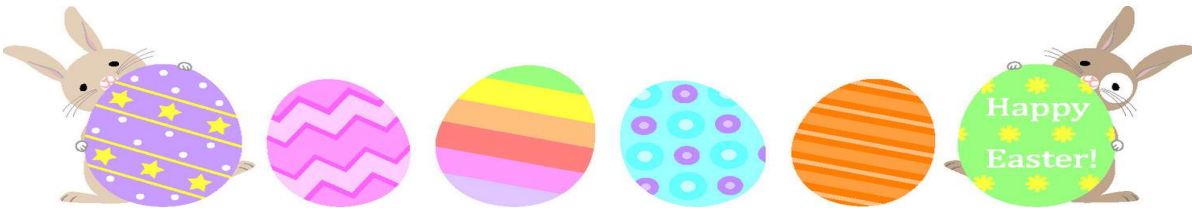
カロリー 406 kcal
蛋白質 13.2 g 脂質 24.7 g
炭水化物 32.8 g 塩分 3.2 g

29 照焼チキン
菜の花のツナ炒め
人参グラッセ
麩の玉子とじ
マカロニサラダ

カロリー 294 kcal
蛋白質 13.8 g 脂質 15.5 g
炭水化物 22.5 g 塩分 1.9 g

30 白身魚の味噌煮
うま塩キャベツ
竹輪煮
豚すき風煮物
なすの中華風南蛮漬汁

カロリー 182 kcal
蛋白質 16.5 g 脂質 5.8 g
炭水化物 13.8 g 塩分 2.1 g





2023年4月夕食メニュー



日 月 火 水 木 金 土

1 ほっけみりん焼
ひじきと大豆の煮物
白滝と千ゲン菜の煮物
白菜と挽肉のどろみ煮
キャベツと若芽のマヨネース和え

カロリー 164 kcal
蛋白質 12.8 g 脂質 6.6 g
炭水化物 14.5 g 塩分 1.9 g

2 鶏団子の照煮
人参のきんぴら
きのこの佃煮
さつまいも揚げと小松菜の煮浸し
オクラのさっぱりオリーブ

カロリー 186 kcal
蛋白質 9.1 g 脂質 7.0 g
炭水化物 22.0 g 塩分 2.2 g

3 赤魚のごま醤油焼
ひじきの具だくさん煮
一夜漬（大根人参）
イカと白菜の中華煮
揚げナスのめかぶ和え

カロリー 174 kcal
蛋白質 14.1 g 脂質 8.1 g
炭水化物 9.1 g 塩分 1.9 g

4 ホイコーロー
ごぼう大豆
高野豆腐煮
蕈の野菜あんかけ
春雨とツナのサラダ

カロリー 353 kcal
蛋白質 14.2 g 脂質 23.3 g
炭水化物 20.0 g 塩分 2.2 g

5 鶏肉のごま醤油焼き
青じそパスタ
人参グラッセ
フロッキーとハムのクリーム煮
青菜のおろし和え

カロリー 295 kcal
蛋白質 14.5 g 脂質 17.9 g
炭水化物 18.5 g 塩分 2.0 g

6 サワラの磯辺焼
切昆布煮
法蓮草と油揚げの煮物
ベーコンポテト
人参と竹輪のごま和え

カロリー 207 kcal
蛋白質 15.3 g 脂質 8.2 g
炭水化物 19.0 g 塩分 2.3 g

7 えびのケチャップ炒め
さつまいもの甘露煮
小松菜とベーコンのバター炒め
ふきと大根のスーフ煮
春雨の中華和え

カロリー 171 kcal
蛋白質 7.8 g 脂質 4.4 g
炭水化物 26.6 g 塩分 2.3 g

8 赤魚のみぞれ煮
大根と椎茸の煮物
大豆煮
鶏肉と野菜の中華炒め
れんこんサラダ

カロリー 229 kcal
蛋白質 16.0 g 脂質 10.6 g
炭水化物 18.4 g 塩分 1.9 g

9 マバルみりん焼
竹の子と人参のおかか煮
一夜漬（大根昆布）
豚バラとじゃが芋の山椒炒め
法蓮草ときこのおひたし

カロリー 180 kcal
蛋白質 14.4 g 脂質 8.1 g
炭水化物 12.3 g 塩分 1.7 g

10 鶏団子のケチャップ煮
れんこんの土佐煮
枝豆とコーンのバター風味
大根とツナの炒め物
人参と春菊のサラダ

カロリー 218 kcal
蛋白質 10.4 g 脂質 7.6 g
炭水化物 27.6 g 塩分 2.7 g

11 豚肉の生姜焼
三色炒め煮
ひじき煮
豆腐のかに風あんかけ
野菜のおひたし

カロリー 257 kcal
蛋白質 15.5 g 脂質 11.3 g
炭水化物 21.2 g 塩分 2.4 g

12 鯖の味噌煮
切干大根煮
コーンと挽肉の炒め物
蕈と鶏肉の煮物
菜の花ときこの和え物

カロリー 293 kcal
蛋白質 16.4 g 脂質 17.8 g
炭水化物 15.7 g 塩分 2.4 g

13 オニオンソースハンバーグ
アスパラ
五色煮豆
四川マーボ春雨
春菊のおかか和え

カロリー 207 kcal
蛋白質 11.4 g 脂質 6.7 g
炭水化物 23.2 g 塩分 2.2 g

14 ナスと鶏肉のしぎ焼
ミックスソテー
ピーマンのおかか和え
キャベツとベーコンの炒め物
大根の梅和え

カロリー 212 kcal
蛋白質 10.0 g 脂質 9.2 g
炭水化物 21.5 g 塩分 2.7 g

15 ます白焼焼
フロッキー
切干大根の洋風きんぴら
豚肉とキャベツのごま風味炒め
白菜と竹輪の柚子胡椒和え

カロリー 210 kcal
蛋白質 16.9 g 脂質 10.9 g
炭水化物 10.7 g 塩分 1.8 g

16 フリの塩焼
ふきのきんぴら
さつまいも揚げと小松菜の煮浸し
蕈のそぼろ煮
鶏とごぼうの酢味噌和え

カロリー 203 kcal
蛋白質 14.5 g 脂質 10.4 g
炭水化物 12.1 g 塩分 1.5 g

17 牛肉の柳川風煮
インゲンとツナのマスタード和え
一夜漬（白菜小松菜）
野菜炒め
人参と春雨のサラダ

カロリー 221 kcal
蛋白質 7.4 g 脂質 11.9 g
炭水化物 21.2 g 塩分 2.2 g

18 中華丼の具
切昆布と竹の子の煮物
大根の酢漬
イカとじゃが芋の煮物
ゴボウのピリ辛サラダ

カロリー 233 kcal
蛋白質 11.8 g 脂質 10.4 g
炭水化物 23.6 g 塩分 2.4 g

19 赤魚の生姜煮
コンニャクとごぼうのきんぴら
人参しりしり
豚バラのすき焼き煮
きのこのおひたし

カロリー 203 kcal
蛋白質 14.8 g 脂質 8.7 g
炭水化物 16.3 g 塩分 1.8 g

20 肉団子の柚子風味野菜あん
きんぴら
大根と竹輪の煮物
れんこんの五目炒め煮
菜の花の粒マスタード和え

カロリー 229 kcal
蛋白質 11.6 g 脂質 9.6 g
炭水化物 24.6 g 塩分 2.4 g

21 治部風煮物
れんこんの土佐煮
オクラのペペロンチーノ
ジャガイモのそぼろ煮
小松菜と人参の酢味噌和え

カロリー 201 kcal
蛋白質 11.1 g 脂質 6.8 g
炭水化物 23.7 g 塩分 2.1 g

22 フリの磯辺焼
きくらげとこんにゃくの佃煮
インゲンの人参のグラッセ
枝豆入り麻婆なす
たたきごぼう

カロリー 256 kcal
蛋白質 13.9 g 脂質 13.5 g
炭水化物 17.3 g 塩分 2.2 g

23 鶏の柚子胡椒炒め
一夜漬（大根人参）
フロッキー
油揚げの玉子とじ
小松菜のおひたし

カロリー 200 kcal
蛋白質 12.5 g 脂質 10.9 g
炭水化物 13.6 g 塩分 2.5 g

24 根菜入りハンバーグ
（かけだれ）
さつまいものしモン煮
ふきと人参の甘露煮
イカと白菜の中華煮
オクラとツナの胡麻マヨネース

カロリー 261 kcal
蛋白質 11.9 g 脂質 12.3 g
炭水化物 25.5 g 塩分 2.1 g

25 ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん
平さやいんげん
エノキのナポリタン風
ナスの挽肉炒め
キャベツとベーコンの和え物

カロリー 230 kcal
蛋白質 9.5 g 脂質 12.6 g
炭水化物 18.2 g 塩分 2.2 g

26 千キンピカタ
青じそパスタ
アスパラ
ベーコンポテト
フロッキーのカニカママヨネース

カロリー 313 kcal
蛋白質 13.1 g 脂質 18.5 g
炭水化物 23.9 g 塩分 1.9 g

27 サワラの梅ダレ焼
キャベツソテー
法蓮草のおひたし
じゃが芋のそぼろあん
ミックスマカロニサラダ

カロリー 227 kcal
蛋白質 14.9 g 脂質 10.4 g
炭水化物 17.6 g 塩分 2.1 g

28 キャベツと豚肉の塩あんかけ
竹輪の辛子炒め
白菜と若布の煮物
チャフチェ
大根のマヨネース和え

カロリー 283 kcal
蛋白質 12.7 g 脂質 16.9 g
炭水化物 18.7 g 塩分 2.3 g

29 鯖の生姜煮
オクラのごま和え
メンマのおかか煮
豚肉と大根の煮物
ゴボウのピリ辛サラダ

カロリー 335 kcal
蛋白質 15.5 g 脂質 22.6 g
炭水化物 15.9 g 塩分 1.8 g

30 白菜煮込みハンバーグ
ひじきの五目煮
人参煮
豆腐のかに風あんかけ
ハムの和風サラダ

カロリー 228 kcal
蛋白質 10.0 g 脂質 10.8 g
炭水化物 20.0 g 塩分 1.9 g

