

2024年 4月 朝食メニュー

日	月	火	水	木	金	土
	1 鶏ごぼう 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 マカロニとアスパラのさっぱりサラダ	2 納豆 なめごと若芽のサッと煮 ぜんまいとコンニャクの炒め煮 豚肉と蓮根の炒め物 キャベツとベーコンの和え物	3 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 枝豆とコーンのサラダ	4 大根と豚肉の甘辛煮 白菜のどろみ煮 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	5 納豆 フロッコリーの煮物 きんぴられんこん 鶏肉のすき焼煮 青菜のおろし和え	6 春菊と豚肉の炒め物 キャベツソテー ジャガイモと椎茸の煮物 五目豆腐煮 若芽としらすのおひたし
	カロリー 236 kcal 蛋白質 10.7 g 脂質 10.7 g 炭水化物 23.1 g 塩分 1.9 g	カロリー 165 kcal 蛋白質 9.5 g 脂質 8.2 g 炭水化物 14.3 g 塩分 1.9 g	カロリー 161 kcal 蛋白質 8.1 g 脂質 6.3 g 炭水化物 18.0 g 塩分 1.9 g	カロリー 251 kcal 蛋白質 10.6 g 脂質 14.4 g 炭水化物 17.7 g 塩分 1.6 g	カロリー 152 kcal 蛋白質 9.6 g 脂質 6.9 g 炭水化物 13.9 g 塩分 1.3 g	カロリー 202 kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 9.0 g 炭水化物 19.4 g 塩分 1.9 g
7 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 スパトマト炒め コールスローサラダ	8 キャベツとしらすの卵とじ 昆布の佃煮 きんぴら ひき肉と豆腐のうま煮 カリフラワーの柚子味噌和え	9 納豆 ぜんまい煮 竹輪と菜の花の煮物 鶏肉の本旨味噌炒め ベーコンと白菜のマリネ	10 温泉玉子 れんこんと油揚げの煮物 金時豆煮 チャプチェ 野菜のおひたし	11 豚肉ときのこの香草炒め ツナあっさり煮 チンゲン菜ソテー ナスとひき肉のトマト煮込み 春雨のサラダ	12 納豆 ぜんまいとミンチの煮物 白菜と竹輪の煮びたし 肉野菜煮込み ハムの和風サラダ	13 肉団子の甘酢煮 昆布と大豆の煮物 ふきの含め煮 キャベツと油揚げの味噌煮 菜の花とツナの辛子和え
カロリー 310 kcal 蛋白質 11.2 g 脂質 15.6 g 炭水化物 30.3 g 塩分 1.8 g	カロリー 203 kcal 蛋白質 8.1 g 脂質 10.6 g 炭水化物 20.0 g 塩分 2.0 g	カロリー 153 kcal 蛋白質 11.9 g 脂質 5.5 g 炭水化物 15.0 g 塩分 1.9 g	カロリー 205 kcal 蛋白質 9.9 g 脂質 8.3 g 炭水化物 20.9 g 塩分 1.7 g	カロリー 221 kcal 蛋白質 8.2 g 脂質 11.7 g 炭水化物 19.8 g 塩分 1.8 g	カロリー 178 kcal 蛋白質 9.8 g 脂質 8.6 g 炭水化物 15.8 g 塩分 1.4 g	カロリー 223 kcal 蛋白質 12.9 g 脂質 8.4 g 炭水化物 25.2 g 塩分 2.6 g
14 豚肉としめじの生巻バター風味 インゲンソテー 菜の花とベーコンのバスタ 鶏のクリームコーン煮 キャロットラペ	15 大根と鶏肉のバター醤油 メンマのおかか煮 南瓜サラダ 法蓮草と油揚げの煮物 若芽とオクラの酢の物	16 納豆 大根の甘酢漬け ふきのかつお煮 鶏じゃが煮 白菜の生巻和え	17 キャベツと豚肉の味噌炒め 人参とぜんまいのナムル 蕪と野菜の煮物 春雨とツナのピリ辛炒め 五目野菜の甘酢和え	18 がんもと白菜の煮物 カリフラワーの甘酢漬け ひじきと挽肉の炒め煮 五色煮 細切ポテトの辛子マヨ	19 納豆 竹の子と春雨の煮物 一夜漬(白菜昆布) 豚肉と野菜の生巻炒め 南瓜とツナのサラダ	20 炒り豆腐 大根煮 切昆布としめじの煮物 五目炒め煮 白菜のおかかポン酢和え
カロリー 223 kcal 蛋白質 10.2 g 脂質 9.9 g 炭水化物 22.7 g 塩分 2.1 g	カロリー 189 kcal 蛋白質 11.0 g 脂質 8.8 g 炭水化物 18.1 g 塩分 1.8 g	カロリー 118 kcal 蛋白質 7.4 g 脂質 4.3 g 炭水化物 13.5 g 塩分 1.3 g	カロリー 217 kcal 蛋白質 10.1 g 脂質 9.3 g 炭水化物 22.6 g 塩分 2.0 g	カロリー 227 kcal 蛋白質 10.1 g 脂質 11.9 g 炭水化物 21.0 g 塩分 2.2 g	カロリー 187 kcal 蛋白質 10.5 g 脂質 8.9 g 炭水化物 16.6 g 塩分 1.5 g	カロリー 161 kcal 蛋白質 11.2 g 脂質 5.1 g 炭水化物 19.4 g 塩分 2.5 g
21 豚肉と白菜のトマト煮込み きのこソテー 枝豆とコーンのバター風味 じゃが芋の洋風あんかけ キャベツのピーナッツ和え	22 蕪と鶏肉の煮物 塩枝豆 キャベツの酢漬け コーンと挽肉の炒め物 菜の花のなめこおろし	23 納豆 切干とインゲンの煮物 切昆布煮 豚肉じゃが煮 バンバンジーサラダ	24 厚揚げと白菜のどろみ煮 大豆と人参の煮物 ふきの含め煮 かに玉キャベツ 青菜のわさび和え	25 豚バラと根菜の白味噌煮 竹の子と人参のおかか煮 白花豆煮 大根とツナの炒め物 オクラとめかぶの三杯酢	26 納豆 ひとくちがんも煮 椎茸昆布 豚肉とごぼうの甘辛煮 南瓜サラダ	27 肉団子の甘酢煮 インゲンソテー 野菜笹かまぼこ 白菜のスープ煮 マカロニとアスパラのさっぱりサラダ
カロリー 235 kcal 蛋白質 8.1 g 脂質 15.2 g 炭水化物 17.8 g 塩分 1.5 g	カロリー 191 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 8.1 g 炭水化物 16.7 g 塩分 2.2 g	カロリー 148 kcal 蛋白質 9.6 g 脂質 5.2 g 炭水化物 17.8 g 塩分 1.6 g	カロリー 149 kcal 蛋白質 7.0 g 脂質 8.2 g 炭水化物 13.3 g 塩分 1.9 g	カロリー 204 kcal 蛋白質 8.9 g 脂質 8.0 g 炭水化物 24.2 g 塩分 1.8 g	カロリー 225 kcal 蛋白質 11.2 g 脂質 11.2 g 炭水化物 21.6 g 塩分 1.9 g	カロリー 204 kcal 蛋白質 8.0 g 脂質 8.9 g 炭水化物 23.1 g 塩分 2.5 g
28 じゃが芋のネミグラス煮 塩枝豆 法蓮草ソテー ふきと大根のスーフ煮 コールスローサラダ	29 煮合せ(椎茸鶏人) ひじき煮 れんこんと人参の甘露煮 ツナあっさり煮 細切ポテトの辛子マヨ	30 納豆 切干大根とベーコンの煮物 ふきの含め煮 肉野菜煮込み メンマの中華和え				
カロリー 184 kcal 蛋白質 7.1 g 脂質 8.8 g 炭水化物 19.8 g 塩分 1.7 g	カロリー 210 kcal 蛋白質 9.5 g 脂質 10.5 g 炭水化物 20.0 g 塩分 2.3 g	カロリー 138 kcal 蛋白質 8.3 g 脂質 5.5 g 炭水化物 14.8 g 塩分 1.5 g				

2024年 4月 昼食メニュー

日	月	火	水	木	金	土
 <p>7 ハムカツ フロッコリー 人参のレモン煮 さつまいもの味噌炒め 青梗菜のピーナッツ和え</p>	<p>1 すき焼 キャベツの土佐煮 大根とえのきのさんぴら ふきの含め煮 蒸し鶏の醤油マヨネース</p> <p>カロリー 264 kcal 蛋白質 11.0 g 脂質 17.2 g 炭水化物 16.1 g 塩分 2.1 g</p>	<p>2 花野菜と鶏肉のバジル炒め インゲンソテー 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</p> <p>カロリー 229 kcal 蛋白質 10.5 g 脂質 12.5 g 炭水化物 20.6 g 塩分 2.0 g</p>	<p>3 カレイ塩焼 一口ナスのオランダ煮 一夜漬（白菜昆布） 豚肉豆腐 和風コールスロー</p> <p>カロリー 184 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 8.2 g 炭水化物 9.5 g 塩分 1.9 g</p>	<p>4 ホイコーロー 大根とひじきの煮物 法蓮草ソテー 蒸しシュウマイ 南瓜サラダ</p> <p>カロリー 357 kcal 蛋白質 11.8 g 脂質 22.2 g 炭水化物 25.2 g 塩分 2.3 g</p>	<p>5 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 五目巾着煮 キャベツサラダ</p> <p>カロリー 242 kcal 蛋白質 11.6 g 脂質 12.0 g 炭水化物 22.7 g 塩分 1.9 g</p>	<p>6 さわら味噌粕焼 竹の子と人参のおかか煮 根菜の柚子マリネ 鶏のうま煮 インゲンのごま和え</p> <p>カロリー 208 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 9.9 g 炭水化物 13.0 g 塩分 1.9 g</p>
	<p>8 豚キムチ 四色なます きのこソテー 蕪のとうろ煮 オクラとツナの胡麻マヨネース</p> <p>カロリー 266 kcal 蛋白質 12.9 g 脂質 16.4 g 炭水化物 17.4 g 塩分 2.4 g</p>	<p>9 麻婆豆腐 人参とコーンの和え物 うま塩キャベツ 豚肉と白菜の中華風とろみ煮 若芽とパインの酢の物</p> <p>カロリー 230 kcal 蛋白質 10.8 g 脂質 11.4 g 炭水化物 21.7 g 塩分 2.1 g</p>	<p>10 チキンのおろしトマトソース アスパラ コーンと挽肉の炒め物 野菜とハムの卵炒め じゃこポテサラダ</p> <p>カロリー 265 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 16.4 g 炭水化物 14.9 g 塩分 1.9 g</p>	<p>11 太刀魚の青じそ焼 小松菜のナムル 人参のさんぴら ひじきの具だくさん煮 いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え</p> <p>カロリー 185 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 7.9 g 炭水化物 12.3 g 塩分 2.4 g</p>	<p>12 キャベツメンチ 焼きそば マカロニの明太マヨ和え 玉ねぎと高野豆腐の煮物 菜の花のおひたし</p> <p>カロリー 347 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 18.3 g 炭水化物 30.5 g 塩分 1.9 g</p>	<p>13 豚肉と厚揚げの炒め物 オニオンソテー 若竹煮 なすのトロトロ生姜煮 かぼちゃのオリーブサラダ</p> <p>カロリー 328 kcal 蛋白質 8.7 g 脂質 22.0 g 炭水化物 20.2 g 塩分 2.2 g</p>
<p>14 白身魚のみぞれ煮 オクラのごま和え 高野豆腐の炒り煮 野菜炒め 青菜のわさび和え</p> <p>カロリー 237 kcal 蛋白質 9.1 g 脂質 10.7 g 炭水化物 27.0 g 塩分 1.6 g</p>	<p>15 ロールキャベツの白味噌仕立て 菜の花 大豆と椎茸の煮物 揚げナスの煮物 ごぼうのごま酢和え</p> <p>カロリー 266 kcal 蛋白質 12.9 g 脂質 16.4 g 炭水化物 17.4 g 塩分 2.4 g</p>	<p>16 赤魚の味噌煮 れんこんと人参の甘露煮 一夜漬（大根昆布） 白菜と厚揚げの中華とほろ煮 和風スパゲティ</p> <p>カロリー 230 kcal 蛋白質 10.8 g 脂質 11.4 g 炭水化物 21.7 g 塩分 2.1 g</p>	<p>17 鶏の酒蒸し香味ソース スパソテー 四色煮豆 中華うま煮 法蓮草ときのこのおひたし</p> <p>カロリー 265 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 16.4 g 炭水化物 14.9 g 塩分 1.9 g</p>	<p>18 ほっけみりん焼 なめこと若芽のサッと煮 ピーマンソテー 鶏肉のすき焼煮 青梗菜のピーナッツ和え</p> <p>カロリー 185 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 7.9 g 炭水化物 12.3 g 塩分 2.4 g</p>	<p>19 鶏もも電田揚げ スパゲティタリアン チンゲン菜ソテー 野菜のトマト煮 オクラのさっぱりオリーブ</p> <p>カロリー 347 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 18.3 g 炭水化物 30.5 g 塩分 1.9 g</p>	<p>20 鶏の柚子胡椒炒め ぜんまい煮 人参煮 白身魚のしんじょう 小松菜のおひたし</p> <p>カロリー 328 kcal 蛋白質 8.7 g 脂質 22.0 g 炭水化物 20.2 g 塩分 2.2 g</p>
<p>21 フリの磯辺焼 きくらげとこんにゃくの佃煮 インゲンと人参のグラッセ ナスと蕪の炒め煮 たたきごぼう</p> <p>カロリー 207 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 9.5 g 炭水化物 16.0 g 塩分 2.2 g</p>	<p>22 メバルみりん焼 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 大根と若芽の梅おほか</p> <p>カロリー 222 kcal 蛋白質 9.6 g 脂質 11.1 g 炭水化物 22.5 g 塩分 1.9 g</p>	<p>23 鶏肉と野菜の甘酢炒め 一夜漬（白菜人参） オクラとコーンの炒め物 蕪と大根の煮物 かぼちゃのオリーブサラダ</p> <p>カロリー 182 kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 5.5 g 炭水化物 18.6 g 塩分 2.0 g</p>	<p>24 赤魚のごま焼 さんぴら 一口ナスのオランダ煮 さつまいもの味噌炒め 五目春雨の酢の物</p> <p>カロリー 285 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 15.0 g 炭水化物 17.7 g 塩分 2.6 g</p>	<p>25 鶏の天ぷら（天ぷらのタレ） 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</p> <p>カロリー 194 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 7.9 g 炭水化物 16.0 g 塩分 2.1 g</p>	<p>26 チキンカレー ピーマンソテー カリフラワーのビクルス クリームコロッケ 法蓮草とハムのマリネ</p> <p>カロリー 296 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 15.9 g 炭水化物 25.7 g 塩分 2.3 g</p>	<p>27 鯖の生姜煮 ごぼうとさつまいもの炒り煮 若竹煮 豚肉と大根の煮物 フロッコリーのゴマ和え</p> <p>カロリー 242 kcal 蛋白質 11.2 g 脂質 14.0 g 炭水化物 18.2 g 塩分 2.7 g</p>
<p>28 牛ごぼうの生姜煮 うま塩キャベツ 花麩煮 豆腐としめじのとろみ煮 なすの中華風南蛮漬</p> <p>カロリー 247 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 12.2 g 炭水化物 17.7 g 塩分 2.0 g</p>	<p>29 ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん さつまいもと小松菜の煮物 大豆と椎茸の煮物 豚肉と大根のピリ辛煮 ハムと春雨のサラダ</p> <p>カロリー 169 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 7.0 g 炭水化物 12.8 g 塩分 1.6 g</p>	<p>30 ささみ大葉フライ 菜の花 オクラのペロンチーノ なすのミートソース煮 コーン入りマゼドニアンサラダ</p> <p>カロリー 247 kcal 蛋白質 13.1 g 脂質 12.1 g 炭水化物 21.1 g 塩分 2.3 g</p>	<p>カロリー 186 kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 6.1 g 炭水化物 19.8 g 塩分 1.7 g</p>	<p>カロリー 177 kcal 蛋白質 10.4 g 脂質 5.9 g 炭水化物 21.3 g 塩分 1.7 g</p>	<p>カロリー 346 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 20.0 g 炭水化物 26.1 g 塩分 3.8 g</p>	<p>カロリー 314 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 19.6 g 炭水化物 16.3 g 塩分 1.8 g</p>
<p>カロリー 270 kcal 蛋白質 9.5 g 脂質 15.7 g 炭水化物 19.9 g 塩分 2.0 g</p>	<p>カロリー 278 kcal 蛋白質 10.6 g 脂質 15.3 g 炭水化物 24.8 g 塩分 1.9 g</p>	<p>カロリー 320 kcal 蛋白質 12.8 g 脂質 19.2 g 炭水化物 26.0 g 塩分 1.4 g</p>				

2024年 4月 夕食メニュー

日	月	火	水	木	金	土
 <p>1 鯖の磯辺焼 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 揚げナスのみかぶ和え</p>	<p>2 えびカツ ごぼう大豆 高野豆腐煮 麩の野菜あんかけ オクラのさっぱりオリーブ</p>	<p>3 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 大根と青菜の柚子和え</p>	<p>4 アジの幽庵焼 切昆布煮 メンマのおかか煮 大根と鶏肉のごま味噌煮 野菜の三杯酢</p>	<p>5 えびのケチャップ炒め 人参しりしり オクラのペペロンチーノ ふきと大根のスーフ煮 春雨の中華和え</p>	<p>6 治部風煮物 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</p>	
<p>7 赤魚の生姜煮 麩と大根の煮物 大豆煮 鶏肉と野菜の中華炒め 若芽のごま酢和え</p>	<p>8 ます白樺焼 れんごんの土佐煮 枝豆とコーンのバター風味 豚肉と大根のごま煮 マリネサラダ</p>	<p>9 生姜焼き 三色炒め煮 ひじき煮 じゃが芋と人参のカレー炒め 小松菜の辛子和え</p>	<p>10 鯖の味噌煮 切干大根煮 フロッキーの煮物 蕪と鶏肉の煮物 キャベツの白だし和え</p>	<p>11 オニオンソースハンバーグ ピーマンソテー 五色煮豆 じゃが芋のカレーとほうろ煮 オクラとツナの辛み和え</p>	<p>12 ナスと鶏肉のしじ焼 一夜漬（白菜小松菜） 白花豆煮 春雨のごま炒め 大根の梅和え</p>	<p>13 あぶらかれいみりん焼 ひとくちがんも煮 さつま揚げと小松菜の煮浸し さつま芋の土佐煮 鶏とごぼうの酢味噌和え</p>
<p>14 牛肉の甘酢炒め フロッキー 切干大根の洋風きんぴら 二色野菜の玉子とじ 白菜のおかかポン酢和え</p>	<p>15 春野菜の豚肉炒め インゲンとツナのマスタード和え 小松菜とベーコンのバター炒め ぜんまいとコンニャクの炒め煮 人参と春雨のサラダ</p>	<p>16 天婦焼 切昆布と竹の子の煮物 キャベツと蒸し鶏のおかかドレッシング 枝豆入り麻婆炒め ゴボウのピリ辛サラダ</p>	<p>17 アジのカレー焼 コンニャクとごぼうのきんぴら 人参しりしり ミンチとじゃが芋の揚げ煮 小松菜の柚子和え</p>	<p>18 肉団子の中華炒め きんぴら 大根と竹輪の煮物 れんごんの五目炒め煮 人参とコーンの和え物</p>	<p>19 あぶらかれいみぞれ煮 れんごんの土佐煮 五目巾着煮 蕪のどほうろ煮 若芽としらすのおひだし</p>	<p>20 豚肉のチリソース炒め ふきと油揚げの炒め煮 法蓮草ソテー きのこ玉ねぎの卵とじ フロッキーのサラダ</p>
<p>21 鶏肉のレモン風味焼 さつま芋と小松菜の煮物 マカロニのバジル炒め 三色炒め煮 切干と人参のハリハリ</p>	<p>22 根菜入りハンバーグ（かけだれ） 白滝とチンゲン菜の煮物 ふきと人参の甘露煮 イカと白菜の中華煮 キャベツとツナのナムル</p>	<p>23 白身魚の味噌煮 平さやいんげん れんごんと油揚げの煮物 ナスの挽肉炒め 若芽のごま酢和え</p>	<p>24 キンピリカタ 青じそパスタ アスパラ ベーコンポテト 菜の花としめじの和え物</p>	<p>25 ほっけ塩焼 キャベツソテー 法蓮草のおひだし じゃが芋のどほうろあん かにかまど春雨の中華和え</p>	<p>26 キャベツと豚肉の塩あんかけ 竹輪の辛子炒め 白菜と若芽の煮物 ナスとひき肉のトマト煮込み 大根の梅和え</p>	<p>27 和風おろしハンバーグ ひじきと挽肉の炒め煮 人参煮 イカと青梗菜の炒め物 ハムの和風サラダ</p>
<p>28 照焼チキン 菜の花のツナ炒め スッキーニのトマト炒め 麩の玉子とじ マカロニサラダ</p>	<p>29 鶏肉と野菜の塩麹炒め カリフラワーの甘酢漬け キャベツとインゲンのソテー ベーコンと野菜のソテー 白菜と若芽のナムル</p>	<p>30 サワラの照焼 金時豆煮 じゃが芋のカレーとほうろ煮 ネギ味噌炒め 一夜漬（白菜小松菜）</p>				
<p>カロリー 287 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 14.8 g 炭水化物 22.3 g 塩分 2.0 g</p>	<p>カロリー 219 kcal 蛋白質 12.1 g 脂質 10.8 g 炭水化物 19.4 g 塩分 2.4 g</p>	<p>カロリー 219 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 6.4 g 炭水化物 21.4 g 塩分 2.4 g</p>				