

2024年 4月 朝食メニュー

日 月 火 水 木 金 土



1 鶏ごぼう
マカロニとアスパラのさっぱりサラダ

2 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
枝豆とコーンのサラダ

4 大根と豚肉の甘辛煮
じゃが芋の中華風サラダ

5 鶏肉のすき焼き
青菜のおろし和え

6 春菊と豚肉の炒め物
若芽としらすのおひたし

7 豚肉とじゃが芋のコンソメ炒め
コールスローサラダ

8 キャベツとしらすの卵とし
カリフラワーの柚子味噌和え

9 鶏肉のネギ味噌炒め
ベーコンと白菜のマリネ

10 チャプチェ
野菜のおひたし

11 豚肉とときのこの香草炒め
春雨のサラダ

12 肉野菜煮込み
ハムの和風サラダ

13 肉団子の甘酢煮
菜の花とツナの辛子和え

14 豚肉としめじの生姜バター風味
キャロットラペ

15 大根と鶏肉のバター醤油
若芽とオクラの酢の物

16 鶏じゃが煮
白菜の生姜和え

17 キャベツと豚肉の味噌炒め
五目野菜の甘酢和え

18 かんもと白菜の煮物
細切ポテトの辛子マヨ

19 豚肉と野菜の生姜炒め
南瓜とツナのサラダ

20 炒り豆腐
白菜のおかかポン酢和え

21 豚肉と白菜のトマト煮込み
キャベツのピーナッツ和え

22 蕪と鶏肉の煮物
菜の花のなめこおろし

23 豚肉じゃが煮
バンバンジーサラダ

24 厚揚げと白菜のとうろみ煮
青菜のわさび和え

25 豚バラと根菜の白味噌煮
オクラとめかぶの三杯酢

26 豚肉とごぼうの甘辛煮
南瓜サラダ

27 肉団子の甘酢煮
マカロニとアスパラのさっぱりサラダ

28 じゃが芋のデミグラス煮
コールスローサラダ

29 煮合せ(椎巾鶏人)
細切ポテトの辛子マヨ

30 肉野菜煮込み
メンマの中華和え

21 豚肉と白菜のトマト煮込み
キャベツのピーナッツ和え

22 蕪と鶏肉の煮物
菜の花のなめこおろし

23 豚肉じゃが煮
バンバンジーサラダ

24 厚揚げと白菜のとうろみ煮
青菜のわさび和え

25 豚バラと根菜の白味噌煮
オクラとめかぶの三杯酢

26 豚肉とごぼうの甘辛煮
南瓜サラダ

27 肉団子の甘酢煮
マカロニとアスパラのさっぱりサラダ

カロリー 123 kcal
蛋白質 2.4 g 脂質 6.0 g
炭水化物 15.0 g 塩分 0.8 g

カロリー 169 kcal
蛋白質 7.8 g 脂質 10.0 g
炭水化物 11.7 g 塩分 1.3 g

カロリー 107 kcal
蛋白質 5.2 g 脂質 3.8 g
炭水化物 13.0 g 塩分 1.1 g



2024年 4月 昼食メニュー

日	月	火	水	木	金	土
 <p>7 ハムカツ さつま揚げの味噌炒め 青梗菜のピーナッツ和え</p>	<p>1 すき焼 ふきの含め煮 蒸し鶏の醤油マヨネース</p> <p>カロリー 244 kcal 蛋白質 10.0 g 脂質 16.4 g 炭水化物 13.2 g 塩分 1.7 g</p>	<p>2 花野菜と鶏肉のバジル炒め ジャーマンポテト 青梗菜の中華和え</p> <p>カロリー 215 kcal 蛋白質 9.7 g 脂質 12.5 g 炭水化物 17.4 g 塩分 1.6 g</p>	<p>3 カレイ塩焼 豚肉豆腐 和風コールスロー</p> <p>カロリー 161 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 6.9 g 炭水化物 8.1 g 塩分 1.5 g</p>	<p>4 ホイコーロー 蒸しシュウマイ 南瓜サラダ</p> <p>カロリー 341 kcal 蛋白質 10.6 g 脂質 21.9 g 炭水化物 22.6 g 塩分 1.9 g</p>	<p>5 肉じゃが 五目巾着煮 キャベツサラダ</p> <p>カロリー 219 kcal 蛋白質 10.8 g 脂質 12.0 g 炭水化物 16.6 g 塩分 1.3 g</p>	<p>6 さわら味噌粕焼 鶏のうま煮 インゲンのごま和え</p> <p>カロリー 186 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 9.6 g 炭水化物 8.6 g 塩分 1.5 g</p>
	<p>8 豚キムチ 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 236 kcal 蛋白質 11.7 g 脂質 15.0 g 炭水化物 13.3 g 塩分 1.8 g</p>	<p>9 麻婆豆腐 豚肉と白菜の中華風とうろ煮 若芽とパインの酢の物</p> <p>カロリー 210 kcal 蛋白質 9.9 g 脂質 11.2 g 炭水化物 17.5 g 塩分 1.7 g</p>	<p>10 チキンのおろしトマトソース 野菜とハムの卵炒め じゃこポテトサラダ</p> <p>カロリー 239 kcal 蛋白質 12.1 g 脂質 15.7 g 炭水化物 11.8 g 塩分 1.6 g</p>	<p>11 太刀魚の青じそ焼 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 160 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 6.7 g 炭水化物 9.1 g 塩分 1.9 g</p>	<p>12 キャベツメンチ 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 276 kcal 蛋白質 11.9 g 脂質 16.0 g 炭水化物 20.6 g 塩分 1.4 g</p>	<p>13 豚肉と厚揚げの炒め物 なすのトロトロ生煮 かぼちゃのオリーブサラダ</p> <p>カロリー 296 kcal 蛋白質 7.9 g 脂質 20.2 g 炭水化物 16.5 g 塩分 1.8 g</p>
<p>14 白身魚のみぞれ煮 野菜炒め 青菜のわさび和え</p> <p>カロリー 221 kcal 蛋白質 8.1 g 脂質 10.6 g 炭水化物 23.7 g 塩分 1.3 g</p>	<p>15 ロールキャベツの白味噌仕立て 揚げナスの煮物 ごぼうのごま酢和え</p> <p>カロリー 236 kcal 蛋白質 11.7 g 脂質 15.0 g 炭水化物 13.3 g 塩分 1.8 g</p>	<p>16 赤魚の味噌煮 白菜と厚揚げの中華とぼろ煮 和風スバゲティ</p> <p>カロリー 210 kcal 蛋白質 9.9 g 脂質 11.2 g 炭水化物 17.5 g 塩分 1.7 g</p>	<p>17 鶏の酒蒸し香味ソース 中華うま煮 法蓮草ときこのおひたし</p> <p>カロリー 239 kcal 蛋白質 12.1 g 脂質 15.7 g 炭水化物 11.8 g 塩分 1.6 g</p>	<p>18 ほっけみりん焼 鶏肉のすき焼煮 青梗菜のピーナッツ和え</p> <p>カロリー 160 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 6.7 g 炭水化物 9.1 g 塩分 1.9 g</p>	<p>19 鶏もも竜田揚げ 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 276 kcal 蛋白質 11.9 g 脂質 16.0 g 炭水化物 20.6 g 塩分 1.4 g</p>	<p>20 鶏の柚子胡椒炒め 白身魚のしんじょう 小松菜のおひたし</p> <p>カロリー 296 kcal 蛋白質 7.9 g 脂質 20.2 g 炭水化物 16.5 g 塩分 1.8 g</p>
<p>21 フリの磯辺焼 ナスと麩の炒め煮 たたきごぼう</p> <p>カロリー 159 kcal 蛋白質 13.0 g 脂質 7.0 g 炭水化物 12.0 g 塩分 1.7 g</p>	<p>22 メバルみりん焼 ゴロゴロ野菜の塩炒め 大根と若芽の梅おかか</p> <p>カロリー 180 kcal 蛋白質 6.0 g 脂質 9.7 g 炭水化物 17.6 g 塩分 1.6 g</p>	<p>23 鶏肉と野菜の甘酢炒め 麩と大根の煮物 かぼちゃのオリーブサラダ</p> <p>カロリー 162 kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 5.5 g 炭水化物 13.9 g 塩分 1.5 g</p>	<p>24 赤魚のごま焼 さつま揚げの味噌炒め 五目春雨の酢の物</p> <p>カロリー 218 kcal 蛋白質 13.1 g 脂質 12.5 g 炭水化物 9.6 g 塩分 2.3 g</p>	<p>25 鶏の天ぷら(天ぷらのタレ) えびのスーフ炒め れんこんサラダ</p> <p>カロリー 176 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 7.7 g 炭水化物 12.0 g 塩分 1.5 g</p>	<p>26 チキンカレー クリームコロッケ 法蓮草とハムのマリーネ</p> <p>カロリー 243 kcal 蛋白質 11.9 g 脂質 13.6 g 炭水化物 19.6 g 塩分 1.8 g</p>	<p>27 鯖の生煮 豚肉と大根の煮物 フロッキーのゴマ和え</p> <p>カロリー 218 kcal 蛋白質 10.6 g 脂質 13.9 g 炭水化物 12.5 g 塩分 2.3 g</p>
<p>28 牛ごぼうの生煮 豆腐としめじのとうろ煮 なすの中華風南蛮漬</p> <p>カロリー 220 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 11.8 g 炭水化物 11.2 g 塩分 1.5 g</p>	<p>29 ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 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 146 kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 5.9 g 炭水化物 11.5 g 塩分 1.4 g</p>	<p>30 ささみ大葉フライ なすのミートソース煮 コーン入りマセドニアンサラダ</p> <p>カロリー 230 kcal 蛋白質 11.9 g 脂質 11.8 g 炭水化物 18.5 g 塩分 1.8 g</p>	<p>カロリー 149 kcal 蛋白質 11.9 g 脂質 4.2 g 炭水化物 16.4 g 塩分 1.4 g</p>	<p>カロリー 154 kcal 蛋白質 8.6 g 脂質 5.7 g 炭水化物 17.5 g 塩分 1.3 g</p>	<p>カロリー 322 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 19.8 g 炭水化物 21.3 g 塩分 3.4 g</p>	<p>カロリー 289 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 19.0 g 炭水化物 12.1 g 塩分 1.4 g</p>
<p>カロリー 252 kcal 蛋白質 8.7 g 脂質 15.6 g 炭水化物 16.8 g 塩分 1.7 g</p>	<p>カロリー 231 kcal 蛋白質 7.8 g 脂質 13.9 g 炭水化物 18.1 g 塩分 1.6 g</p>	<p>カロリー 293 kcal 蛋白質 11.1 g 脂質 18.0 g 炭水化物 22.6 g 塩分 1.2 g</p>				

2024年 4月 夕食メニュー

日	月	火	水	木	金	土
 <p>7 赤魚の生姜煮 鶏肉と野菜の中華炒め 若芽のごま酢和え</p>	<p>1 鯖の磯辺焼 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 蕨の野菜あんかけ オクラのさっぱりオリーブ</p>	<p>3 鶏肉のごま醤油焼き フロッコリ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 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 ふきと大根のスープ煮 春雨の中華和え</p>	<p>6 治部風煮物 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>カロリー 254 kcal 蛋白質 13.1 g 脂質 17.8 g 炭水化物 6.1 g 塩分 1.2 g</p>	<p>カロリー 166 kcal 蛋白質 7.7 g 脂質 7.7 g 炭水化物 16.6 g 塩分 1.3 g</p>	<p>カロリー 241 kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 15.6 g 炭水化物 10.8 g 塩分 1.8 g</p>	<p>カロリー 144 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 3.7 g 炭水化物 11.1 g 塩分 1.4 g</p>	<p>カロリー 128 kcal 蛋白質 6.8 g 脂質 3.6 g 炭水化物 18.6 g 塩分 2.1 g</p>	<p>カロリー 172 kcal 蛋白質 9.3 g 脂質 8.2 g 炭水化物 15.3 g 塩分 1.8 g</p>
<p>8 ます白糍焼 豚肉と大根のごま煮 マリネサラダ</p>	<p>9 生姜焼き 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 蕨と鶏肉の煮物 キャベツの白だし和え さつまいもご飯</p>	<p>11 オニオンソースハンバーグ 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 ナスと鶏肉のしぎ焼 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 さつまいもの土佐煮 鶏とごぼうの酢味噌和え</p>	
						<p>カロリー 240 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 15.2 g 炭水化物 8.3 g 塩分 1.2 g</p>
<p>14 牛肉の甘酢炒め 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 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 天津飯 枝豆入り麻婆なす ゴボウのピリ辛サラダ</p>	<p>17 アジのカレー焼 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 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 蕨のどほうろ煮 若芽としらすのおひたし</p>	<p>20 豚肉のチリソース炒め きのこ玉ねぎの卵とじ フロッコリーのサラダ</p>
<p>カロリー 247 kcal 蛋白質 9.1 g 脂質 15.3 g 炭水化物 17.4 g 塩分 1.9 g</p>	<p>カロリー 159 kcal 蛋白質 7.5 g 脂質 7.5 g 炭水化物 16.4 g 塩分 2.0 g</p>	<p>カロリー 293 kcal 蛋白質 8.5 g 脂質 18.5 g 炭水化物 20.3 g 塩分 2.5 g</p>	<p>カロリー 135 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 2.6 g 炭水化物 12.6 g 塩分 1.7 g</p>	<p>カロリー 230 kcal 蛋白質 9.7 g 脂質 12.3 g 炭水化物 21.1 g 塩分 1.8 g</p>	<p>カロリー 123 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 1.6 g 炭水化物 11.7 g 塩分 1.5 g</p>	<p>カロリー 186 kcal 蛋白質 9.0 g 脂質 9.3 g 炭水化物 16.9 g 塩分 1.7 g</p>
<p>21 鶏肉のレモン風味焼 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) 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 ナスの挽肉炒め 若芽のごま酢和え</p>	<p>24 チキンピカタ 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 じゃが芋のどほうろあん かにかまと春雨の中華和え</p>	<p>26 キャベツと豚肉の塩あんかけ 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 イカと青梗菜の炒め物 ハムの和風サラダ</p>
<p>カロリー 186 kcal 蛋白質 11.8 g 脂質 8.5 g 炭水化物 15.1 g 塩分 2.0 g</p>	<p>カロリー 191 kcal 蛋白質 10.8 g 脂質 9.3 g 炭水化物 16.2 g 塩分 1.8 g</p>	<p>カロリー 140 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 3.9 g 炭水化物 11.1 g 塩分 1.7 g</p>	<p>カロリー 236 kcal 蛋白質 11.8 g 脂質 13.2 g 炭水化物 18.1 g 塩分 1.7 g</p>	<p>カロリー 144 kcal 蛋白質 11.2 g 脂質 3.9 g 炭水化物 15.2 g 塩分 1.2 g</p>	<p>カロリー 188 kcal 蛋白質 10.7 g 脂質 10.3 g 炭水化物 11.1 g 塩分 2.2 g</p>	<p>カロリー 190 kcal 蛋白質 12.1 g 脂質 8.3 g 炭水化物 13.4 g 塩分 1.6 g</p>
<p>28 照焼チキン 蕨の玉子とじ マカロニサラダ</p>	<p>29 鶏肉と野菜の塩麹炒め 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 ネギ味噌炒め 一夜漬(白菜小松菜)</p>				
<p>カロリー 257 kcal 蛋白質 11.9 g 脂質 14.0 g 炭水化物 18.3 g 塩分 1.5 g</p>	<p>カロリー 194 kcal 蛋白質 11.0 g 脂質 10.3 g 炭水化物 14.8 g 塩分 2.0 g</p>	<p>カロリー 163 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 6.0 g 炭水化物 10.4 g 塩分 2.0 g</p>				