

# 2024年4月月間献立表

# 第二清風園

	4月1日(月)	4月2日(火)	4月3日(水)	4月4日(木)	4月5日(金)	4月6日(土)	4月7日(日)
<b>朝食</b>	○御飯 ○ハムとじゃが芋の炒め ○大根サラダ ○Caヨーグルト ○ふりかけ ○コンソメスープ	○御飯 ○ぜんまいと揚げの炒煮 ○おくらの和え物 ○Caヨーグルト ○ゆずみそ ○清汁	○帆立雑炊 ○なすの煮つけ ○果物缶(カクテル缶) ○Caヨーグルト ○味噌汁	○御飯 ○納豆(長ネギ) ○青菜と竹輪の煮物 ○Caヨーグルト ○清汁	○御飯 ○キャベツと卵のソテー ○ブロッコリーのピーチ和え ○Caヨーグルト ○ふりかけ ○コンソメスープ	○御飯 ○筑前煮 ○とろろ ○Caヨーグルト ○味噌汁	○コーンの洋風粥 ○ウインナーポトフ ○果物缶(白桃) ○Caヨーグルト ○コンソメスープ
<b>昼食</b>	○菜飯 ○旨辛肉豆腐 ○ビーフンの炒め物 ○いんげんの胡麻よごし ○清汁	○御飯 ○鱈の塩焼き ○白菜の土佐煮 ○めかぶのさっぱり和え ○味噌汁	○山菜そば ○金平だいこん ○春菊のお浸し ○フルーチェ・メロン ○カルピス	○御飯 ○コロケ ○しめじとコンソメのソテー ○グリーンサラダ ○コンソメスープ	○蟹あんかけ炒飯 ○肉団子ソテー ○春雨炒め ○杏仁フルーツ	○御飯 ○シボの香草焼き ○アスパラとベーコンの炒め物 ○菜の花のくるみ和え ○コンソメスープ	○御飯 ○鶏肉の葱ソースかけ ○がんもの煮物 ○いんげんと笹葉の和え物 ○清汁
<b>食</b>	○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○いちごプリン	○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○水ようかん(抹茶)	○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○カルピス	○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○オレンジゼリー	○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○レモンティー	○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○りんごジュース	○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○ココア
<b>夕食</b>	○御飯 ○エビと玉子の炒め物 ○スナックの塩炒め ○ナムル ○中華スープ	○御飯 ○鶏肉の生姜煮 ○ひじきの煮物 ○カリフラワー甘酢和え ○清汁	○御飯 ○ハンバーグデミソース ○ほうれん草バターソテー ○胡瓜と加納のマヨネーズ ○コンソメスープ	○御飯 ○鯖の韓国風焼き ○豆腐しゅうまい ○海藻サラダ ○中華スープ	○御飯 ○豚肉の甘辛炒め ○油揚げと人参の炒め煮 ○きのこサラダ ○味噌汁	○御飯 ○つぶし豆腐の和風炒め ○さつま芋の甘煮 ○白菜の佃煮和え ○清汁	○御飯 ○スパニッシュオムレツ ○マカロニソテー ○キャベツのドレ和え ○コンソメスープ
<b>栄養量目安</b>	[エネルギー] 1616 kcal [タンパク質] 61.1 g [脂質] 35.9 g [炭水化物] 254.7 g [塩分] 7.2 g	[エネルギー] 1518 kcal [タンパク質] 65.4 g [脂質] 23.4 g [炭水化物] 254.1 g [塩分] 7.5 g	[エネルギー] 1624 kcal [タンパク質] 63.5 g [脂質] 39.3 g [炭水化物] 248.1 g [塩分] 6.7 g	[エネルギー] 1652 kcal [タンパク質] 58.4 g [脂質] 42.8 g [炭水化物] 250.5 g [塩分] 6.4 g	[エネルギー] 1610 kcal [タンパク質] 59.9 g [脂質] 43.9 g [炭水化物] 238.3 g [塩分] 6.2 g	[エネルギー] 1620 kcal [タンパク質] 64.8 g [脂質] 32.0 g [炭水化物] 263.4 g [塩分] 7.2 g	[エネルギー] 1560 kcal [タンパク質] 58.8 g [脂質] 40.1 g [炭水化物] 222.1 g [塩分] 7.4 g

	4月8日(月)	4月9日(火)	4月10日(水)	4月11日(木)	4月12日(金)	4月13日(土)	4月14日(日)
<b>朝食</b>	○御飯 ○豆腐とひじきの炒煮 ○胡瓜のゆかり和え ○Caヨーグルト ○ふりかけ ○味噌汁	○御飯 ○薩摩揚げと小松菜の炒煮 ○人参の胡麻和え ○のり佃煮 ○Caヨーグルト ○清汁	○鮭わかめ雑炊 ○かぶの炒り煮 ○果物缶(黄桃) ○Caヨーグルト ○味噌汁	○御飯 ○納豆 ○冬瓜の甘辛炒煮 ○Caヨーグルト ○清汁	○御飯 ○オムレツ ○ブロッコリーの旨塩ドレ和え ○Caヨーグルト ○ふりかけ ○コンソメスープ	○御飯 ○大根とツナの煮物 ○刻みおくらの和え物 ○Caヨーグルト ○うめびしお ○味噌汁	○あさりの洋風雑炊 ○白菜とパスタのクリーム煮 ○果物缶(洋梨) ○Caヨーグルト ○コンソメスープ
<b>昼食</b>	○御飯 ○ほっけの粕漬け ○白菜と揚げの煮びたし ○トマトサラダ ○清汁	○郷土食 和歌山メニュー ○釜揚げしらす丼 ○揚げだし豆腐金山時味噌 ○きゅうりの紀州梅和え ○みかんゼリー ○お吸い物	○御飯 ○油淋鶏 ○卵ともやしの中華煮 ○海苔とレタスのサラダ ○わかめスープ	○シーフードカレー ○茄子のケチャップ煮 ○シーザーサラダ ○ヨーグルト風ムース	○御飯 ○豚肉のごま味噌炒め ○茸と小柱の塩炒め ○ひじきサラダ ○清汁	○御飯 ○家常豆腐 ○かぶの煮浸し ○春菊とえのきのナムル ○中華スープ	○御飯 ○鮭の利休焼き ○南瓜ときのこ甘辛煮 ○小松菜のわさび和え ○味噌汁
<b>食</b>	○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○バナナムース	○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○カフェオレ	○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○マスカットゼリー	○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○ピーチティー	○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○キャラメルプリン	○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○ぶどうゼリー	○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○水ようかん(芋)
<b>夕食</b>	○御飯 ○鶏肉の南部焼き ○青梗菜の生姜炒め ○大根のおかか和え ○味噌汁	○御飯 ○肉じゃが ○魚肉ソーセージと野菜ソテー ○カリフラワーサラダ ○コーンスープ	○御飯 ○バサの味噌漬け ○ほうれん草の炒め物 ○いんげんの辛子和え ○清汁	○御飯 ○豚肉のオリーブ炒め ○大根の中華煮 ○白菜のサラダ ○中華スープ	○御飯 ○メバルの幽庵焼き ○落の甘辛炒め ○小松菜のお浸し ○味噌汁	○御飯 ○鶏肉のバジル風味焼き ○野菜のコンソメ煮 ○ポテトサラダ ○グリーンソースソース	○御飯 ○野菜のそぼろ炒め ○ぜんまいと揚げの煮物 ○わかめの酢の物 ○清汁
<b>栄養量目安</b>	[エネルギー] 1525 kcal [タンパク質] 65.9 g [脂質] 31.3 g [炭水化物] 234.9 g [塩分] 7.1 g	[エネルギー] 1590 kcal [タンパク質] 63.7 g [脂質] 30.8 g [炭水化物] 258.5 g [塩分] 7.9 g	[エネルギー] 1521 kcal [タンパク質] 65.5 g [脂質] 39.7 g [炭水化物] 221.2 g [塩分] 8.1 g	[エネルギー] 1618 kcal [タンパク質] 61.6 g [脂質] 40.9 g [炭水化物] 244.4 g [塩分] 7.1 g	[エネルギー] 1603 kcal [タンパク質] 59.8 g [脂質] 40.8 g [炭水化物] 241.4 g [塩分] 6.8 g	[エネルギー] 1542 kcal [タンパク質] 60.3 g [脂質] 34.6 g [炭水化物] 242.5 g [塩分] 7.8 g	[エネルギー] 1548 kcal [タンパク質] 64.0 g [脂質] 31.6 g [炭水化物] 244.1 g [塩分] 7.5 g

	4月15日(月)	4月16日(火)	4月17日(水)	4月18日(木)	4月19日(金)	4月20日(土)	4月21日(日)
朝 食	○御飯 ○じゃが芋と竹輪の煮物 ○小松菜のたくあん和え ○Caヨーグルト ○ふりかけ ○味噌汁	○御飯 ○刻み昆布の炒り煮 ○ブロッコリーの卵炒め ○Caヨーグルト ○たいみそ ○味噌汁	○帆立の白湯雑炊 ○海鮮団子の中華煮 ○果物缶(カクテル缶) ○Caヨーグルト ○モロヘイヤスープ	○御飯 ○納豆 ○切干大根の煮物 ○Caヨーグルト ○清汁	○御飯 ○里芋のそぼろあん ○白菜のピーナツ和え ○Caヨーグルト ○ふりかけ ○味噌汁	○御飯 ○ソーセージと野菜ソテー ○南瓜のドレッシング和え ○Caヨーグルト ○のり佃煮 ○コンソメスープ	○五目雑炊 ○大根のかにあんかけ ○果物缶(白桃) ○Caヨーグルト ○清汁
昼 食	○豚骨ラーメン ○餃子 ○胡瓜とザーサイ中華和え ○杏仁フルーツ ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○ミルクティ	○御飯 ○カレーライス オニオンス ○枝豆とコンソメソテー ○レタスチーズサラダ ○人参ポタージュ ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○レモンティ	○春野菜と鶏肉の塩麹丼 ○じゃが芋の金平 ○白菜と加加の和風炒め ○清汁 ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○メロンムース	○御飯 ○回鍋肉 ○ベーコンとカラッパ中華煮 ○中華風冷奴 ○中華スープ ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○梅ゼリー	○御飯 ○赤魚の煮付け ○なべしぎ ○隠元の汁和え ○清汁 ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○青りんごゼリー	○郷土食 香川メニュー ○打ち込みうどん ○春の炊き合わせ ○ちしゃもみ風 ○びわゼリー ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○カルピス	○御飯 ○大豆ミートのサラダ ○ほうれん草バター ○ハムと胡瓜のマリネ ○コンソメスープ ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○抹茶パバロア
夕 食	○御飯 ○鯖のみぞれあんかけ ○もやしの生姜炒め ○春菊の柚子和え ○味噌汁	○御飯 ○豚肉の黒酢あん ○茄子の土佐煮 ○キャベツのポン酢和え ○清汁	○御飯 ○魚介と厚揚げの中華煮 ○ちんげん菜の炒め物 ○海藻サラダ ○中華スープ	○御飯 ○メルサのマネズ 焼き ○納豆の草のごま炒め ○わかめの梅和え ○清汁	○御飯 ○鶏肉のレモン焼き ○さつま揚げの煮物 ○ビーンズサラダ ○味噌汁	○御飯 ○干草焼き ○かぶの煮浸し ○アスパラのゆずドレ和え ○味噌汁	○御飯 ○ホッケの香味焼き ○ぜんまいと揚げの煮物 ○おひたし ○味噌汁
栄養 量目 安	[エネルギー] 1514 kcal [タンパク質] 59.4 g [脂質] 24.1 g [炭水化物] 258.4 g [塩分] 7.6 g	[エネルギー] 1638 kcal [タンパク質] 64.5 g [脂質] 44.0 g [炭水化物] 234.3 g [塩分] 6.9 g	[エネルギー] 1517 kcal [タンパク質] 61.0 g [脂質] 35.0 g [炭水化物] 233.1 g [塩分] 7.3 g	[エネルギー] 1572 kcal [タンパク質] 66.6 g [脂質] 41.2 g [炭水化物] 229.0 g [塩分] 6.5 g	[エネルギー] 1523 kcal [タンパク質] 61.2 g [脂質] 30.6 g [炭水化物] 242.2 g [塩分] 7.7 g	[エネルギー] 1529 kcal [タンパク質] 59.0 g [脂質] 32.2 g [炭水化物] 243.8 g [塩分] 7.6 g	[エネルギー] 1534 kcal [タンパク質] 59.9 g [脂質] 35.2 g [炭水化物] 239.8 g [塩分] 7.3 g

	4月22日(月)	4月23日(火)	4月24日(水)	4月25日(木)	4月26日(金)	4月27日(土)	4月28日(日)
朝 食	○御飯 ○卵とじ ○いんげんのおかか和え ○Caヨーグルト ○ふりかけ ○味噌汁	○御飯 ○薩摩揚げと小松菜の炒め ○キャベツのしば漬け和え ○Caヨーグルト ○ゆずみそ ○清汁	○かにの中華雑炊 ○肉団子ソテー ○果物缶(黄桃) ○Caヨーグルト ○中華スープ	○御飯 ○納豆 ○ルパンの煮物 ○Caヨーグルト ○味噌汁	○御飯 ○ジャーマンポテト ○ブロッコリーのドレ和え ○Caヨーグルト ○ふりかけ ○コンソメスープ	○御飯 ○ほっけの塩焼き(朝) ○切干大根のサラダ ○Caヨーグルト ○たいみそ ○清汁	○人参リゾット ○大豆とワケの野菜ソテー ○果物缶(洋梨) ○Caヨーグルト ○コンソメスープ
昼 食	○御飯 ○鯖の西京焼き ○ハムカツ ○菜花の辛子和え ○清汁 ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○杏ゼリー	○御飯 ○鶏肉の四川風炒め ○竹輪と白菜の中華煮 ○ナムル ○春雨スープ ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○フルーチェ・いちご	○御飯 ○鮭のマネズ 焼き ○わかめと野菜のトマト煮 ○カラッパとワケの炒め ○コンソメスープ ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○アップルティ	○筍ご飯 ○豆腐の味噌煮込み ○しめじとハムのソテー ○かぶの和え物 ○清汁 ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○プリン	○パン2種 ○ビーフシチュー ○スクランブルエッグ ○グリーンサラダ ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○ココア	○御飯 ○海鮮団子の旨煮 ○白菜のソテー ○なめこのおろし和え ○わかめのすり流し汁 ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○オレンジジュース	○御飯 ○ぶりのピリ辛焼き ○ブロッコリーの海老あん ○胡瓜の和え物 ○中華スープ ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○パインゼリー
夕 食	○御飯 ○茄子の肉味噌炒め ○もやしとザーサイの炒め ○小松菜の中華和え ○中華スープ	○御飯 ○白身魚のクリームソースかけ ○ブロッコリーとハムの炒め物 ○アスパラと人参の炒め ○コンソメスープ	○御飯 ○豚肉の七味炒め ○蟹しゅうまい ○いんげんの和え物 ○味噌汁	○御飯 ○鱈の照り焼き ○ピーマンの炒め物 ○笹かぼと胡瓜の山葵和え ○味噌汁	○御飯 ○厚揚げのマーボー風炒め ○アスパラと卵の塩炒め ○春雨と野菜の中華和え ○中華スープ	○御飯 ○鶏肉の野菜あんかけ ○キャベツの煮びたし ○カラッパの青じそ和え ○清汁	○御飯 ○豚肉の葱塩炒め ○きのこの炒め物 ○もやしとツナの和え物 ○味噌汁
栄養 量目 安	[エネルギー] 1591 kcal [タンパク質] 65.4 g [脂質] 38.2 g [炭水化物] 243.0 g [塩分] 7.0 g	[エネルギー] 1542 kcal [タンパク質] 64.0 g [脂質] 30.9 g [炭水化物] 244.6 g [塩分] 7.5 g	[エネルギー] 1581 kcal [タンパク質] 67.5 g [脂質] 40.2 g [炭水化物] 229.4 g [塩分] 7.9 g	[エネルギー] 1504 kcal [タンパク質] 64.7 g [脂質] 26.7 g [炭水化物] 243.5 g [塩分] 8.0 g	[エネルギー] 1590 kcal [タンパク質] 66.3 g [脂質] 46.7 g [炭水化物] 216.2 g [塩分] 6.9 g	[エネルギー] 1517 kcal [タンパク質] 67.9 g [脂質] 30.4 g [炭水化物] 238.1 g [塩分] 6.0 g	[エネルギー] 1604 kcal [タンパク質] 65.2 g [脂質] 43.5 g [炭水化物] 228.0 g [塩分] 7.5 g

	4月29日(月)	4月30日(火)	5月1日(水)	5月2日(木)	5月3日(金)	5月4日(土)	5月5日(日)
朝食	<ul style="list-style-type: none"> <li>○御飯</li> <li>○白菜と薩摩芋を煮浸し</li> <li>○小松菜のたくあん和え</li> <li>○Caヨーグルト</li> <li>○のり佃煮</li> <li>○清汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○御飯</li> <li>○鶏肉とキャベツのソテー</li> <li>○おろしとツナのサラダ</li> <li>○Caヨーグルト</li> <li>○ふりかけ</li> <li>○コンスープ</li> </ul>					
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>○御飯</li> <li>○鶏肉の梅おろしソース</li> <li>○帆立と野菜の炒め煮</li> <li>○いんげんの辛子和え</li> <li>○清汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○天津丼 甘酢あん</li> <li>○ちぎり揚げの煮物</li> <li>○浅漬け風サラダ</li> <li>○バナナムース</li> </ul>					
夕食	<ul style="list-style-type: none"> <li>○☆☆おやつ☆☆</li> <li>○水ようかん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○☆☆おやつ☆☆</li> <li>○カフェオレ</li> </ul>					
夕食	<ul style="list-style-type: none"> <li>○御飯</li> <li>○白身魚のクリームソテー</li> <li>○アスパラとハムの炒め物</li> <li>○南瓜とブロッコリーのサラダ</li> <li>○チーズおろしスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○御飯</li> <li>○豆腐のオイスター炒め</li> <li>○揚げ茄子の中華煮</li> <li>○バンバンジーサラダ</li> <li>○中華スープ</li> </ul>					
栄養量目安	<ul style="list-style-type: none"> <li>[ エネルギー ] 1572 kcal</li> <li>[ タンパク質 ] 65.2 g</li> <li>[ 脂質 ] 37.6 g</li> <li>[ 炭水化物 ] 234.2 g</li> <li>[ 塩分 ] 7.7 g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>[ エネルギー ] 1639 kcal</li> <li>[ タンパク質 ] 57.2 g</li> <li>[ 脂質 ] 41.9 g</li> <li>[ 炭水化物 ] 250.1 g</li> <li>[ 塩分 ] 7.6 g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>[ エネルギー ] 0 kcal</li> <li>[ タンパク質 ] 0 g</li> <li>[ 脂質 ] 0 g</li> <li>[ 炭水化物 ] 0 g</li> <li>[ 塩分 ] 0 g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>[ エネルギー ] 0 kcal</li> <li>[ タンパク質 ] 0 g</li> <li>[ 脂質 ] 0 g</li> <li>[ 炭水化物 ] 0 g</li> <li>[ 塩分 ] 0 g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>[ エネルギー ] 0 kcal</li> <li>[ タンパク質 ] 0 g</li> <li>[ 脂質 ] 0 g</li> <li>[ 炭水化物 ] 0 g</li> <li>[ 塩分 ] 0 g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>[ エネルギー ] 0 kcal</li> <li>[ タンパク質 ] 0 g</li> <li>[ 脂質 ] 0 g</li> <li>[ 炭水化物 ] 0 g</li> <li>[ 塩分 ] 0 g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>[ エネルギー ] 0 kcal</li> <li>[ タンパク質 ] 0 g</li> <li>[ 脂質 ] 0 g</li> <li>[ 炭水化物 ] 0 g</li> <li>[ 塩分 ] 0 g</li> </ul>

\* 都合によりメニューを変更する場合があります。ご了承お願いいたします。