

○献立一覧表 2019年4月○

平成31年 4月

[第二清風園]

	1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)	7(日)
朝食	米飯 ししゃも (付)大根おろし ゆかり漬 山海漬 味噌汁(春菊) ヨーグルト	米飯 切り干し大根の煮物 アミ佃煮 高菜漬 味噌汁(ごぼう) ヨーグルト	米飯 いんげんのおかか炒め 野沢菜漬 梅びしお 味噌汁(豆苗) ヨーグルト	米飯 納豆 ブロッコリーごまマヨネーズ 昆布の佃煮 味噌汁(ねぎ) ヨーグルト	米飯 チンゲン菜の香味炒め しその実漬 あさり佃煮 味噌汁(油揚げ) ヨーグルト	米飯 いり豆腐 きゅうり古漬 桜でんぶ 味噌汁(なめこ) ヨーグルト	米飯 キャベツとソーセージの炒め物 昆布の佃煮 しその実漬 味噌汁(油揚げ)
朝間食	牛乳	ヤクルト	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	ヨーグルト 間食
昼食	カレーライス ナスの揚げだし キャベツのノンオイルサラダ フルーツヨーグルト チンゲン菜のスープ	米飯 八宝菜2 さつま芋の揚げ煮 フルーツ(パイン缶) 椎茸スープ	米飯 S幽庵焼き(黒むつ) (付)はじかみ 筑前煮 帆立とほうれん草のぬた みそ汁(豆腐)	米飯 Sポークチャップ (付)三色ピーマンのソテー もやしのオイスター炒め コンニャクと水菜の胡桃和え 味噌汁(キャベツ)	桜寿司 春の天ぷら(たらの芽、うた、ま) 天つゆ 煮しめ(フキ・新じゃがが芋) フルーツ(イチゴ) アスパラの白和え 若竹汁	ちゃんぽん 蒸餃子(3ヶ) 大根のナムル フルーツ(パイン缶)	三色丼(鶏挽き) 里芋のずんだ和え あちら漬 味噌汁(なす)
昼間食	レアチーズケーキ	レアチーズケーキ		みそまんじゅう	みそまんじゅう	抹茶水ようかん(手)	
夕食	米飯 赤魚と厚揚げの煮物 ブロッコリーのピーナツ和え アチャラ漬 味噌汁(絹さや)	米飯 タラのマヨネーズ焼き (付)ニラもやし炒め 大根照り焼きチーズかけ 白菜漬 味噌汁(そうめん)	米飯 和風ロールキャベツ 南瓜とセロリの炒め物 しその実漬 かきたま汁	米飯 S鯖のマスタード焼き (付)きのこと炒め かぼちゃ煮 しば漬 清汁(もずく)	米飯 かにたま 白菜とベーコンの炒め物 オクラの梅肉和え 帆立貝のスープ	米飯 鶏肉のマーマレード煮 小松菜とじゃこの炒め 広島菜漬 みそ汁(じゃがいも)	米飯 S木の芽焼き(アジ) (付)大根おろし ひじきの中華和え 白いんげん煮豆 清まし汁(春菊)
成分値	<一日合計> エネルギー: 1638 kcal 塩分: 8.5 g	<一日合計> エネルギー: 1569 kcal 塩分: 9.8 g	<一日合計> エネルギー: 1506 kcal 塩分: 8.3 g	<一日合計> エネルギー: 1689 kcal 塩分: 8.1 g	<一日合計> エネルギー: 1670 kcal 塩分: 8.3 g	<一日合計> エネルギー: 1535 kcal 塩分: 8.0 g	<一日合計> エネルギー: 1502 kcal 塩分: 9.7 g
	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)	14(日)
朝食	米飯 高野豆腐の含め煮 たいみそ ふりかけ 味噌汁(豆苗) ヨーグルト	米飯 麩入り卵焼き いんげんのわさび酢和え のり佃煮 味噌汁(春菊) ヨーグルト	米飯 竹輪と糸コンの煮つけ あさり佃煮 カブの甘酢漬 味噌汁(なめこ) ヨーグルト	米飯 納豆 きのこと野菜の胡麻酢和え 白菜漬 味噌汁(若布) ヨーグルト	米飯 フキのいり煮 山海漬 たくあん漬 味噌汁(玉ねぎ) ヨーグルト	米飯 ブロッコリーおかか炒め お浸し(白菜) アミ佃煮 味噌汁(かぶ) ヨーグルト	米飯 ベーコン炒め 山海漬 きゅうり古漬 味噌汁(厚揚げ)
朝間食	牛乳	ヤクルト	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	ヨーグルト 間食
昼食	米飯 魚の照り焼き(ブリ) (付)三色ピーマンのソテー ぜんまい炒り煮 春キャベツと甘夏のサラダ 豚汁	米飯 赤魚のホイル焼き 里芋きなこまぶし オクラの和え物 すまし汁(若布)	米飯 野菜コロッケ(さつまいも) (付)キャベツ・トマト 切り干し大根の煮物 かき揚げの和え物 味噌汁(厚揚げ)	タンメン エビチリソース 絹さやのしょうが和え フルーツ(パイン缶)	米飯 豚肉のソテー ソースかけ (付)ブロッコリー・人参 マロニーの華風和え フルーツ(リンゴ) 味噌汁(青菜)	米飯 油がレイの煮つけ (付)ねぎ かぼちゃの麦あんかけ 蓮根の梅風味 味噌汁(もやし)	米飯 鶏肉のおろし醤油焼き (付)いんげん ピーマンとえのき茸のんにく炒 水菜ともやしの和え物 たぬき汁
昼間食	ようかんロール	ようかんロール		パウムクーヘン	パウムクーヘン	ミニロール(チョコ)	
夕食	米飯 バジルチキン (付)かき揚げのソテー かぼちゃのシナモンパン粉焼き もやしの辛子和え すまし汁(ほうれん草)	米飯 花シュウマイ(5個) 野菜の含め煮 高菜漬 ザーサイスープ	米飯 めばるのけんちん蒸し(クリン) 切昆布炒煮 青菜サラダ すまし汁(えのき)	米飯 豆腐のステーキ野菜がけ マカロニのケチャップ炒め 桜大根 味噌汁(麩)	米飯 里芋グラタン ごぼうサラダ 海苔和え かきたま汁	米飯 親子煮 揚げだし豆腐 白菜漬 味噌汁(豆苗)	米飯 Sさばの味噌煮 茄子とさつま芋のあんかけ 人参のごま油和え すまし汁(絹さや)
成分値	<一日合計> エネルギー: 1666 kcal 塩分: 8.6 g	<一日合計> エネルギー: 1653 kcal 塩分: 8.8 g	<一日合計> エネルギー: 1616 kcal 塩分: 10.5 g	<一日合計> エネルギー: 1682 kcal 塩分: 8.7 g	<一日合計> エネルギー: 1593 kcal 塩分: 8.2 g	<一日合計> エネルギー: 1540 kcal 塩分: 8.9 g	<一日合計> エネルギー: 1481 kcal 塩分: 9.0 g
	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(土)	21(日)
朝食	米飯 中華風卵とじ 蓮根アチャラ漬 つぼ漬 味噌汁(なめこ) ヨーグルト	米飯 大根とシーチキンの煮物 減塩のり佃煮 お浸し(キャベツ) 味噌汁(さつま芋) ヨーグルト	米飯 魚河岸揚げの吹き寄せ煮 なめ茸 ふりかけ 味噌汁(白菜) ヨーグルト	米飯 納豆 もやしの炒め物 梅びしお 味噌汁(青菜) ヨーグルト	米飯 ひじきの煮つけ ゆかり漬(か) たくあん漬 味噌汁(なめこ) ヨーグルト	米飯 胡麻味噌金平 たいみそ 桜大根 味噌汁(ねぎ) ヨーグルト	米飯 煮しめ(厚揚げ・かぶ) つぼ漬 アミ佃煮 味噌汁(ごぼう)
朝間食	牛乳	ヤクルト	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	ヨーグルト 間食
昼食	かき揚げそば かぶの炒め煮 イカとわけぎのぬた フルーツ(洋梨缶)	米飯 豚肉しょうが焼き (付)みず菜、トマト かんぴょうの煮物 いんげんの胡麻和え すまし汁(そうめん)	たいご飯 うどの豚肉巻き 菜の花の辛子和え フルーツ(リンゴ) 味噌汁(玉ねぎ)	米飯 家常豆腐 じゃがいもとアスパラの粒マスタード 人参のナムル チンゲン菜のスープ	カレーうどん 絹さやとえのきたけの炒め物 キャベツと蒲鉾の味噌マヨネーズ和 杏仁豆腐(手)	雑穀ご飯 タラのさらさ蒸し いりどり もずくの酢の物 すまし汁(春菊)	米飯 鶏肉の磯風ソテー (付)キャベツ・トマト 冬瓜と空豆のうま煮 絹さやのしらす和え たぬき汁
昼間食	ヨーグルトケーキ	ヨーグルトケーキ		人形焼	人形焼		りんごケーキ
夕食	米飯 白身魚の山椒焼(たら) (付)はじかみ 煮しめ(がんも・白菜) 酢の物(キュウリ・カニカマ) 味噌汁(ねぎ)	米飯 麻婆豆腐 麩チャンプル ピーマンの佃煮 中華風千切りスープ	米飯 鶏肉のさっぱり照り煮 スナップエンドウとツナのさつと炒め つぼ漬 コーンクリームスープ	米飯 黒むつのヨーグルト味噌漬 (付)三色ピーマンのソテー 根菜の土佐煮 桜大根 味噌汁(なす)	米飯 さばのハーブ焼き (付)アスパラのソテー 里芋とえびのトマト煮 広島菜漬 味噌汁(青菜)	米飯 豚肉ときのこ炒め2 ずいき煮 しば漬 味噌汁(キャベツ)	米飯 いなだの胡麻だれ焼き (付)三色ピーマンのソテー うの花炒め煮 昆布の佃煮 味噌汁(白菜)
成分値	<一日合計> エネルギー: 1584 kcal 塩分: 8.6 g	<一日合計> エネルギー: 1547 kcal 塩分: 8.0 g	<一日合計> エネルギー: 1535 kcal 塩分: 9.5 g	<一日合計> エネルギー: 1548 kcal 塩分: 9.5 g	<一日合計> エネルギー: 1682 kcal 塩分: 9.2 g	<一日合計> エネルギー: 1410 kcal 塩分: 10.3 g	<一日合計> エネルギー: 1620 kcal 塩分: 9.2 g

\*都合により献立を変更することがあります。

# 今月の祝い膳は、4月5日(金)です。

午後のおやつ(昼間食)については、お過ごしの方によって提供日を決めさせていただきます。

- ・2Fご利用者の方は、月曜日、木曜日、土曜日に提供させていただきます。
- ・3Fご利用者の方は、火曜日、金曜日、土曜日に提供させていただきます。
- ・20日(日)は喫茶行事があるため、21日(日)提供させていただきます。

○献立一覧表 2019年4月○

平成31年 4月

[第二清風園]

	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)	28(日)
朝食	米飯 さつま揚げの煮物 しば漬け 桜でんぶ 味噌汁(えのき) ヨーグルト	米飯 白菜としめじの煮浸し 高菜漬 アミ佃煮 味噌汁(玉ねぎ) ヨーグルト	米飯 もやしのカレー炒め のり佃煮 きゅうり漬物 味噌汁(厚揚げ) ヨーグルト	米飯 納豆 インゲンの煮つけ 高菜漬 味噌汁(キャベツ) ヨーグルト	米飯 青菜とウィンナーのソテー たくあん漬 なめ茸 味噌汁(麩) ヨーグルト	米飯 さんまの蒲焼 (付)大根おろし ふりかけ お浸し(青菜) 味噌汁(なめこ) ヨーグルト	米飯 金平ごぼう 小松菜のお浸し つぼ漬 味噌汁(若布)
朝間食	牛乳	ヤクルト	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	ヨーグルト 間食
昼食	米飯 豚肉と春雨のピリ辛炒め かぶとチンゲン菜のクリーム煮 サワー漬 わかめスープ	米飯 ミンチカツ(キャベツ) (付)いんげん・人参 里芋のゆず煮 フルーツ(キウイ) ミネストローネ(セロリ)	茶そば(温) 筑前煮 わさび和え(小松菜) フルーツ(バナナ)	ふきご飯 かつおのさんが焼き (付)大根おろし きゅうりとシラスの酢の物 フルーツ(黄桃缶) 清汁(菜の花)	米飯 タラのポテト焼き 煮しめ(高野豆腐・椎茸) サワー漬 すまし汁(絹さや)	米飯 油林鶏 (付)キャベツ・トマト 切昆布炒煮 和風もやしのサラダ 味噌汁(しめじ)	ハヤシライス 大根のコンソメバター焼き グリーンサラダ チンゲンサイ入りスープ
昼間食	炭酸まんじゅう	炭酸まんじゅう		りんごゼリー	りんごゼリー	カルシウムぽんせん	
夕食	米飯 田菜(主2) スナップエンドウとツナのさっと炒め もやしと豆苗のわさび和え すまし汁(そうめん)	米飯 赤魚の香味ソース焼き (付)きのこのソテー 胡麻味噌金平 桜大根 味噌汁(なす)	米飯 鶏肉の桑焼き (付)ブロッコリー 肉豆腐2 しその実漬 清汁(ほうれん草)	米飯 春野菜と卵の炒め物 かぶのコンソメ煮 山海漬 味噌汁(きのこ)	米飯 鶏肉のホイル焼き なすの翡翠煮 白菜のお浸し 味噌汁(ごぼう)	米飯 アジの煮つけ (付)ねぎ 白滝の炒り煮 カリフラワーのピーナツバター和え すまし汁(豆腐)	米飯 はんぺんの黄金焼き (付)ブロッコリー 炊き合わせ(人参・竹輪) ツナと玉ねぎのマヨネーズ和え 味噌汁(春菊)
成分値	<一日合計> エネルギー : 1502 kcal 塩 分 : 9.3 g	<一日合計> エネルギー : 1626 kcal 塩 分 : 9.8 g	<一日合計> エネルギー : 1496 kcal 塩 分 : 8.4 g	<一日合計> エネルギー : 1509 kcal 塩 分 : 9.3 g	<一日合計> エネルギー : 1409 kcal 塩 分 : 8.5 g	<一日合計> エネルギー : 1427 kcal 塩 分 : 8.6 g	<一日合計> エネルギー : 1556 kcal 塩 分 : 10.1 g
	29(月)	30(火)					
朝食	米飯 いわしの梅煮 オクラの胡麻和え ふりかけ 味噌汁(なめこ) ヨーグルト	米飯 豆腐と挽肉の炒め煮 ピーマンの佃煮 しば漬け 味噌汁(白菜) ヨーグルト					
朝間食	牛乳	ヤクルト					
昼食	米飯 おからハンバーグ2 (付)ブロッコリー・人参 ビーフソテー キャベツと蒲鉾の味噌マヨネーズ和 冬瓜スープ(ペーコン)	春野菜にゆめん 煮しめ(竹輪、人参) 青菜とはんぺんのわさび和え フルーツポンチ					
昼間食	ピーチゼリー	ピーチゼリー					
夕食	米飯 S赤魚のレモン蒸し (付)青菜ソテー いりどり2 桜でんぶ 味噌汁(えのき)	米飯 S鯖の塩焼き (付)大根おろし 干草焼き いんげんの胡桃和え 味噌汁(麩)					
成分値	<一日合計> エネルギー : 1641 kcal 塩 分 : 9.0 g	<一日合計> エネルギー : 1698 kcal 塩 分 : 9.1 g					
朝食							
朝間食							
昼食							
昼間食							
夕食							
成分値							

\*都合により献立を変更することがあります。

# 今月の祝い膳は、4月5日(金)です。

午後のおやつ(昼間食)については、お過ごしの方によって提供日を決めさせていただきます。

- ・2Fご利用者の方は、月曜日、木曜日、土曜日に提供させていただきます。
- ・3Fご利用者の方は、火曜日、金曜日、土曜日に提供させていただきます。
- ・20日(日)は喫茶行事があるため、21日(日)提供させていただきます。