


◆ 4月献立表 ◆

[森幸園]
 <常食>
 (2024年 4月 1日~2024年 4月 7日)

施設長	支援課長	支援係長	庶務係長	庶務主任	栄養士
	 	   			

	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)
朝	ごはん	ごはん	ごはん	アップル	ごはん	ごはん	しょくパン
食	さと芋ときぬさやのみそ汁	ほうれん草とえのきのみそ汁	だいこんぱとふのみそ汁	こまつなのスープ	キャベツとあげのみそ汁	だいこんとあつあげのみそ汁	キャベツとワカメのスープ
	さけかん	イカステーキ	あつやきたまご	あらびきステーキ	ねぎなっとう	ささかま煮	ミニハンバーグ
	だいこんうめしらす和え	こまつなしおこうじ和え	なのはなおかか和え	だいこんサラダ	エビしゅうまい	こまつないそ和え	マリネ
	ふりかけ	のりつくだに	ぎゅうにゅう	ていしほうにゅう	ほうれん草お浸し	うめぼし	ていしほうにゅう
	ぎゅうにゅう	やさいジュース			ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	
昼	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	トマトクリームパスタ
食	たまごスープ	はくさいとあつあげのみそ汁	チンゲン菜スープ	もやしとわかめのみそ汁	とうふとほうれん草のみそ汁	だいこんぱとこうやとうふのみそ	やさいサラダ
	チキンなんばん風	さばヨーグルトみそ焼き	チキンハニーマスタード焼き	E'かつ&和オソソク	あじネギソース	ピーマンにくづめ	やきプリン
	もやしサラダ	カレー肉じゃがが煮	ペペロンチーノ風	アスパラガスサラダ	さつま芋のもの	ぜんまいナムル	
夕	ごはん	ごはん	ごはん	チキンカレー	ごはん	バターライス	ごはん
食	エビボールスープ	たまねぎとみつばのみそ汁	とうふとなめこのみそ汁	とうふサラダ	たまごとにらのみそ汁	はくさいとベーコンのスープ	とうふとなめこしょうゆ汁
	たらのこうそうやき	ポークピカタ	さけのてり焼き	フルーチェ	ポークしょうが焼き	かわいい野菜ソース	てんぷら
	はるさめとぶた肉の炒め	きんぴらごぼう	いりどり煮		ごぼうサラダ	コールスローサラダ	もやしサラダ
合	1食* -2062kcal 蛋白質 82.5g	1食* -2020kcal 蛋白質 77.1g	1食* -2006kcal 蛋白質 84.3g	1食* -2011kcal 蛋白質 62.9g	1食* -2083kcal 蛋白質 81.5g	1食* -2010kcal 蛋白質 68.4g	1食* -2115kcal 蛋白質 77.3g
計	脂質 59.3g 炭水 286.0g	脂質 58.5g 炭水 273.9g	脂質 44.4g 炭水 299.1g	脂質 67.5g 炭水 270.9g	脂質 60.1g 炭水 285.3g	脂質 41.2g 炭水 322.6g	脂質 69.5g 炭水 279.7g
	鉄 7.8mg 食塩 7.1g	鉄 10.8mg 食塩 9.3g	鉄 10.1mg 食塩 9.3g	鉄 9.6mg 食塩 11.5g	鉄 10.7mg 食塩 10.5g	鉄 9.8mg 食塩 12.7g	鉄 8.6mg 食塩 9.9g

◆ 4月献立表 ◆

[森幸園]
 <常食>
 (2024年 4月 8日~2024年 4月14日)

施設長	支援課長	支援係長	庶務係長	庶務主任	栄養士
		 			

	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)
朝食	ごはん もやしとふのみそ汁 やまと煮缶 ブロッコリーしらす和え ぎゅうにゅう	ごはん たまねぎとわかめのみそ汁 ミニチキン はくさいめかぶ和え やさいジュース	ごはん だいこんぱとこうやとうふのみそ れんこんとひき肉のハンバーグ だいこんしそひじきサラダ ぎゅうにゅう	コーヒーパン たまねぎとワカメのスープ あじつきにくだんご マカロニサラダ ていしぼうにゅう	ごはん だいこんとちんげん菜のみそ汁 しらすなっとう ささかま煮 こまつなわさび和え ぎゅうにゅう	ごはん こまつなとふのみそ汁 あつぎりベーコン もやしとハムの和え ぎゅうにゅう	しょくパン はくさいとニラのスープ ミニチキン(レモンハーブ) マリネ ていしぼうにゅう
昼食	ごはん たまごとチンゲン菜のスープ とりにくさらさ焼き はるさめとひき肉の炒め	たきこみごはん まいたけのおすいもの さけのしおやき ふきのにつけ	ごはん とうふのスープ チキンピザソース焼き チンゲン菜オイスター炒め	ごはん たまごしょうゆ汁 ほっけごまみそ焼き ぶた肉とはくさいの炒め	ごはん とうふとニラのスープ しろみフライとチキンナゲット ビーンズサラダ	ごはん キャベツとえのきのみそ汁 チキンめんたいマヨ焼き チンゲン菜しおこうじ炒め	☆タンメン ★塩ワンタン かいせんギョーザ あんにとんかつ ♪ セレクトメニュー ♪
夕食	ごはん さといもとあげのみそ汁 ぶりのてり焼き きりぼしだいこんのいため煮	ごはん ポトフ ひじき入りハンバーグ キャベツとエビのサラダ	ごはん はくさいとカニカマのスープ しろみさかなムニエル(別メニュー) こまつなしおこうじ和え	ごはん まいたけのスープ ポークハニーマスタード焼き かいせんサラダ	ごはん もやしとあつあげのみそ汁 さばなんばん漬け こんさい煮	シーフードカレー アスパラガスサラダ あわせるゼリー	さけごはん なめことうやとうふのみそ汁 おこのみやきふうちぐさ焼き だいこんとぶた肉のもの
合計	1人あたり-2008kcal 蛋白質 82.3g 脂質 52.0g 炭水 283.7g 鉄 11.4mg 食塩 8.8g	1人あたり-2007kcal 蛋白質 83.1g 脂質 39.6g 炭水 306.1g 鉄 10.1mg 食塩 9.0g	1人あたり-2116kcal 蛋白質 92.5g 脂質 66.6g 炭水 271.0g 鉄 9.3mg 食塩 5.8g	1人あたり-2111kcal 蛋白質 80.6g 脂質 81.0g 炭水 249.1g 鉄 7.8mg 食塩 9.1g	1人あたり-2072kcal 蛋白質 80.6g 脂質 54.5g 炭水 294.0g 鉄 12.2mg 食塩 11.3g	1人あたり-2103kcal 蛋白質 71.9g 脂質 71.0g 炭水 276.3g 鉄 8.6mg 食塩 9.9g	1人あたり-2014kcal 蛋白質 77.1g 脂質 66.4g 炭水 260.7g 鉄 9.9mg 食塩 11.7g

◆ 4月献立表 ◆

[森幸園]
 <常食>
 (2024年 4月15日～2024年 4月21日)

施設長	支援課長	支援係長	庶務係長	庶務主任	栄養士
		 			

	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	ごはん ちんげん菜ともやしのみそ汁 えだまめ入りあつやきたまご こまつなしょうが和え ぎゅうにゅう	ごはん だいこんぼとあつあげのみそ汁 あかうおのしょうゆ焼き こまつなおかか和え やさいジュース	ごはん とうふとわかめのみそ汁 さつまあげ煮 なのはななめたけ和え のりつくだに ぎゅうにゅう	たまごサンド クルトンスープ ハッシュドポテト やさいサラダ ていしほうにゅう	ごはん だいこんぼとしいたけのみそ汁 オクラなっとう あつやきたまご ほうれん草しらす和え ぎゅうにゅう	ごはん キャベツとふのみそ汁 ミニチキン (てりやき) だいこんサラダ ぎゅうにゅう	しょくパン こまつなのスープ フランクフルト スパサラダ ていしほうにゅう
昼食	ごはん たまごスープ チキンこうそう焼き はるさめサラダ	ごはん すいぎょうざスープ エビチリ もやしナムル	うめしらすごはん たまごとたまねぎのみそ汁 たらのてり焼き すきこんぶ煮	ごはん はくさいとあげのみそ汁 チキンおろしぼんず ごぼうサラダ	ごはん チンゲン菜スープ ぶた肉きのこソースかけ アスパラと桜えびのサラダ	ごはん ほうれん草ともやしのみそ汁 たらのみそチーズ焼き しおマーボーとうふ	さんさいそば だいこんとぶた肉のもの なのはなからし和え
夕食	ごはん とうふ汁 さけのちゃんちゃん焼き きりぼしだいこんワサビマヨ和え	ごはん じゃが芋ときぬさやのみそ汁 サイコロステーキふう いんげんのマヨマスタード和え	ポークハヤシ シーザーサラダ グレープゼリー	ごはん いものこ汁 さばカレーご焼き はるさめとひき肉の炒め	ごはん とうふとニラのみそ汁 Ei' カツ&和オソソク レタスとイカのサラダ	やきにく風井 わかめとこうやとうふのみそ汁 ちゅうかくらげ きゅうり漬け	ごはん ワントンスープ さけこうそう焼き とうふサラダ
合計	1食時* -1920kcal 蛋白質 78.0g 脂質 45.0g 炭水 284.5g 鉄 9.6mg 食塩 7.5g	1食時* -2022kcal 蛋白質 69.7g 脂質 57.6g 炭水 286.6g 鉄 9.2mg 食塩 7.9g	1食時* -2003kcal 蛋白質 70.8g 脂質 36.7g 炭水 319.8g 鉄 11.2mg 食塩 11.4g	1食時* -2068kcal 蛋白質 82.3g 脂質 84.8g 炭水 230.4g 鉄 9.7mg 食塩 10.2g	1食時* -2068kcal 蛋白質 71.0g 脂質 67.7g 炭水 275.5g 鉄 10.9mg 食塩 8.8g	1食時* -2001kcal 蛋白質 85.7g 脂質 40.2g 炭水 305.2g 鉄 12.7mg 食塩 10.8g	1食時* -1969kcal 蛋白質 77.3g 脂質 55.5g 炭水 270.6g 鉄 10.2mg 食塩 10.8g

◆ 4月献立表 ◆

[森幸園]
 <常食>
 (2024年 4月22日~2024年 4月28日)

施設長	支援課長	支援係長	庶務係長	庶務主任	栄養士
		  			

	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	ごはん	ごはん	ごはん	ホワイトスティック/チョコ	ごはん	ごはん	しょくパン
食	だいこんぼとあげのみそ汁 さばてり焼き ほうれん草つがるづけ和え しば漬け ぎゅうにゅう	はくさいとしいたけのみそ汁 あつぎりベーコン キャベツサラダ やさいジュース	もやしとこうやとうふのみそ汁 あつやきたまご こまつなながいも和え ふりかけ ぎゅうにゅう	オニオンスープ オムレツ (千草) マカロニサラダ ていしぼうにゅう	ちんげん菜とえのきのみそ汁 さけのしおやき なのはなごま和え ぎゅうにゅう	だいこんぼとふのみそ汁 ささかま煮 ほうれん草いそ和え たらこ ぎゅうにゅう	キャベツスープ ミニチキン (レモンハーブ) アスパラガスサラダ ていしぼうにゅう
昼	ごはん	ごはん	たけのこごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ちゃんぽん
食	とうふとワカメのスープ とりからチリソース きりぼしだいこんサラダ	かき玉汁 かれいのさらさ焼き ぶたにくとなのはなの炒め	なのはなのすいもの ほっけしおこうじ焼き すきこんぶ煮	にくだんごスープ かれいおろしポン酢 かいせんはるさめサラダ	とうふとほうれん草のみそ汁 チキンのてり焼き シーだいこん煮	ザーサイスープ すぶたふう ビーンズサラダ	えびしゅうまい あんにんどうふ
夕	☆チキンカツカレー ★エビフライカレー ブロッコリーサラダ フルーツポンチ	ごはん さと芋ときぬさやのみそ汁 ポークマーマレード焼き アスパラとレンコンのサラダ	ごはん じゃが芋とチンゲン菜のみそ汁 ぜいたくはる巻き はくさいとツナのサラダ	ごはん キャベツととしめじのみそ汁 ポークみそガーリック焼き さつま芋のもの	ごはん たまごスープ しろみさかなぱんこ焼き ぶたしゃぶサラダ	ごはん なめこときぬさやのみそ汁 ぶりのゆずこしょう照焼 ふきのにつけ	ごはん たまごともやしのスープ デミハンバーグ インゲンツナサラダ
合	エネルギー-2178kcal 蛋白質 83.8g	エネルギー-2024kcal 蛋白質 73.9g	エネルギー-2004kcal 蛋白質 64.3g	エネルギー-2066kcal 蛋白質 82.5g	エネルギー-2005kcal 蛋白質 81.4g	エネルギー-2007kcal 蛋白質 77.1g	エネルギー-2121kcal 蛋白質 87.8g
計	脂質 61.7g 炭水 301.4g 鉄 11.2mg 食塩 9.8g	脂質 70.5g 炭水 257.2g 鉄 7.9mg 食塩 8.2g	脂質 46.7g 炭水 305.2g 鉄 11.9mg 食塩 10.9g	脂質 63.6g 炭水 275.0g 鉄 7.7mg 食塩 9.6g	脂質 38.0g 炭水 318.2g 鉄 8.5mg 食塩 8.3g	脂質 52.2g 炭水 285.3g 鉄 9.0mg 食塩 11.5g	脂質 72.4g 炭水 263.9g 鉄 10.3mg 食塩 11.9g

◆ 4月献立表 ◆

[森幸園]
 <常食>
 (2024年 4月29日～2024年 5月 5日)

施設長	支援課長	支援係長	庶務係長	庶務主任	栄養士
		   			

	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	ごはん たまねぎとわかめのみそ汁 いわしオレンジ煮 ほうれん草しらす和え ふりかけ ぎゅうにゅう	ごはん はくさいとあつあげのみそ汁 イカステーキ こまつなおひたし のりつくだに やさいジュース					
昼 食	ごはん さつま芋とねぎのみそ汁 とりから揚げ はくさいとハムのサラダ	ごはん すいぎょうざスープ さばあまずあんかけ マーボーとうふ					
夕 食	かにふうみごはん とうふときぬさやのみそ汁 さけのしおやき キャベツとむしどりのからし和え	ごはん だいこんぱとこうやとうふのみそ ポークうめソース ぜんまい炒め煮					
合 計	エネルギー 2012kcal 蛋白質 88.0g 脂質 48.2g 炭水 289.3g 鉄 10.3mg 食塩 10.9g	エネルギー 2027kcal 蛋白質 84.5g 脂質 61.4g 炭水 265.5g 鉄 11.4mg 食塩 10.0g					