

《 4月献立表 》











[森幸園]
 <常食>
 (2025年 4月 1日~2025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 (火)	4月 2日 (水)	4月 3日 (木)	4月 4日 (金)	4月 5日 (土)	4月 6日 (日)	4月 7日 (月)
朝	ごはん	ごはん	アップル	ごはん	ごはん	しょくパン	ごはん
食	ほうれん草とえのきのみそ汁	だいこんばとふのみそ汁	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	もやしとふのみそ汁
	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	やまと煮缶
	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	ブロッコリーしらす和え
	のりつくだに	ぎゅうにゅう	ていしぼうにゅう	ほうれんそうおひたし	うめぼし	ていしぼうにゅう	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	かき玉うどん	ごはん
食	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	だいこんばとこうやとうふのみそ	きりぼしだいこんサラダ	さといもとあげのみそ汁
	さばヨーグルトみそ焼き	チキンハニーマスタード焼き	ピザ&オニオン	あじうめしそ焼き	ピーマンにくづめ	まっちゃんパバロア	とりにくさらさ焼き
	カレー肉じゃが煮	ペペロンチーノ風	アスパラガスサラダ	さつま芋のもの	もやしわふうサラダ		はるさめとひき肉の炒め
夕	ごはん	ごはん	チキンカレー	ごはん	バターライス	ごはん	ごはん
食	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	はくさいとニラのスープ	とうふとなめこしょうゆ汁	チンゲン菜とえのきのスープ
	ぶたにくねぎしお焼き	さけのてり焼き	フルーチェ	ポークしょうが焼き	かれい野菜ソース	てんぷら	プリレモンペッパー焼き
	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	インゲンとむしどりのサラダ	やさいサラダ
合	1人1日* -2019kcal 蛋白質 76.8g	1人1日* -2018kcal 蛋白質 84.7g	1人1日* -2061kcal 蛋白質 65.0g	1人1日* -2069kcal 蛋白質 82.2g	1人1日* -1952kcal 蛋白質 71.3g	1人1日* -1943kcal 蛋白質 72.8g	1人1日* -2039kcal 蛋白質 81.2g
計	脂質 60.3g 炭水 271.2g	脂質 48.9g 炭水 291.4g	脂質 70.0g 炭水 276.6g	脂質 59.2g 炭水 283.0g	脂質 40.7g 炭水 306.7g	脂質 63.1g 炭水 253.3g	脂質 62.9g 炭水 271.6g
	鉄 10.6mg 食塩 9.8g	鉄 9.8mg 食塩 9.2g	鉄 9.7mg 食塩 11.5g	鉄 10.6mg 食塩 10.6g	鉄 9.9mg 食塩 14.7g	鉄 6.8mg 食塩 8.8g	鉄 10.9mg 食塩 9.1g

《 4月献立表 》

[森幸園]
 <常食>
 (2025年 4月 8日~2025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 (火)	4月 9日 (水)	4月10日 (木)	4月11日 (金)	4月12日 (土)	4月13日 (日)	4月14日 (月)
朝	ごはん	ごはん	コーヒーパン	ごはん	ごはん	しょくパン	ごはん
食	たまねぎとわかめのみそ汁 ミニチキン (しょうゆ) はくさいめかぶ和え やさいジュース	だいこんぱとこうやとうふのみそ あつぎりベーコン だいこんしそひじきサラダ ぎゅうにゅう	玉葱と絹さやのスープ あじつきにくだんご マカロニサラダ ていしぼうにゅう	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	こまつなとふのみそ汁 れんこんとひき肉のハンバーグ もやしとハムの和え ぎゅうにゅう	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	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
昼	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 フライ&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	★焼きそば ☆やさいたっぷり醤油ラーメン ♪ セレクトメニュー ♪ やきギョーザ やきプリン	ごはん さつま芋とたまねぎのみそ汁 チキンごましょうゆ焼き はるさめサラダ
夕	ごはん ポトフ ひじき入りハンバーグ キャベツとイカのサラダ	ごはん はくさいとカニカマのスープ しろみさかなニル(タルタルソース) 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 だいこんととり肉のもの	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
合	1993kcal 蛋白質 83.3g	2089kcal 蛋白質 80.4g	2093kcal 蛋白質 84.0g	2052kcal 蛋白質 82.2g	2064kcal 蛋白質 75.7g	2091kcal 蛋白質 80.1g	2014kcal 蛋白質 81.0g
計	脂質 51.6g 炭水 276.9g 鉄 9.8mg 食塩 8.9g	脂質 71.7g 炭水 261.4g 鉄 9.5mg 食塩 6.7g	脂質 76.7g 炭水 249.8g 鉄 8.1mg 食塩 8.9g	脂質 48.6g 炭水 302.9g 鉄 11.2mg 食塩 11.3g	脂質 55.6g 炭水 298.1g 鉄 8.1mg 食塩 9.2g	脂質 75.0g 炭水 261.6g 鉄 11.0mg 食塩 17.0g	脂質 56.1g 炭水 279.2g 鉄 9.9mg 食塩 9.1g

《 4月献立表 》

[森幸園]
 <常食>
 (2025年 4月15日~2025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 (火)	4月16日 (水)	4月17日 (木)	4月18日 (金)	4月19日 (土)	4月20日 (日)	4月21日 (月)
朝食	ごはん だいこんぱとあつあげのみそ汁 さけかん こまつなおかか和え きゅうり漬け 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	ホワイトスティック/チョコ クルトンスープ ハッシュドポテト やさいサラダ ていしぼうにゅう	ごはん だいこんぱ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 ていしぼうにゅう	ごはん だいこんぱとあげのみそ汁 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
昼食	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 ぶりのてり焼き 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 ポークきのこソース 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 さわら味噌チーズ焼き 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	ごはん とうふとワカメのスープ チキンバシル焼き きりぼしだいこんサラダ
夕食	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 さばカレーこ焼き はるさめとひき肉の炒め	ごはん とうふとニラのみそ汁 ビーマン肉詰フライ&オニオンリング 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 ワンタンスープ さけこうそう焼き とうふサラダ	★エビカツカレー ☆カツカレー ♪ セレクトメニュー ♪ ブロッコリーサラダ フルーツポンチ
合計	エネルギー-2031kcal 蛋白質 72.4g 脂質 55.8g 炭水 289.4g 鉄 9.7mg 食塩 9.0g	エネルギー-2004kcal 蛋白質 75.3g 脂質 51.5g 炭水 283.8g 鉄 11.9mg 食塩 12.2g	エネルギー-2004kcal 蛋白質 72.6g 脂質 74.8g 炭水 245.2g 鉄 9.7mg 食塩 9.1g	エネルギー-2089kcal 蛋白質 72.7g 脂質 67.8g 炭水 277.9g 鉄 11.1mg 食塩 9.1g	エネルギー-2028kcal 蛋白質 87.8g 脂質 54.1g 炭水 280.6g 鉄 12.8mg 食塩 10.7g	エネルギー-2001kcal 蛋白質 85.7g 脂質 61.3g 炭水 257.5g 鉄 10.7mg 食塩 12.3g	エネルギー-2075kcal 蛋白質 75.0g 脂質 53.9g 炭水 304.2g 鉄 10.9mg 食塩 9.8g

《 4月献立表 》

[森幸園]
 <常食>
 (2025年 4月22日～2025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 (火)	4月23日 (水)	4月24日 (木)	4月25日 (金)	4月26日 (土)	4月27日 (日)	4月28日 (月)
朝食	ごはん 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	ごはん もやしとあつあげのみそ汁 あつやきたまご こまつながいも和え ふりかけ ぎゅうにゅう	☆キャラメルパンケーキ ★たまごパン オニオンスープ オムレツ (ピザエッグ) マカロニサラダ ていしぼうにゅう ♪ セレクトメニュー ♪	ごはん 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	ごはん 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	しょくパン キャベツスープ あら挽きチキンナ アスパラガスサラダ ていしぼうにゅう	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
昼食	ごはん かき玉汁 かれのいさらさ焼き ぶたにくとなのはなの炒め	たけのこごはん 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	ごはん にくだんごスープ ぜいたくはる巻き かいせんはるさめサラダ	ごはん とうふとほうれん草のみそ汁 チキンのてり焼き だいこんとぶた肉のもの	ごはん ザーサイスープ すぶたふう ビーンズサラダ	ちゃんぽん さくらしゅうまい あんにんどうふ	ごはん とうふときぬさやのみそ汁 とりから揚げ カリフラワーとハムのサラダ
夕食	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 とりからチリソース 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	かにふうみごはん さつま芋とねぎのみそ汁 さけのしおやき 小松菜と蒸し鶏の辛子和え
合計	1食分 -2032kcal 蛋白質 73.5g 脂質 68.2g 炭水 264.1g 鉄 7.8mg 食塩 8.3g	1食分 -2023kcal 蛋白質 81.0g 脂質 64.0g 炭水 255.2g 鉄 12.8mg 食塩 12.1g	1食分 -2018kcal 蛋白質 70.8g 脂質 65.4g 炭水 273.0g 鉄 7.3mg 食塩 9.7g	1食分 -2001kcal 蛋白質 86.5g 脂質 49.6g 炭水 284.4g 鉄 9.3mg 食塩 8.8g	1食分 -2039kcal 蛋白質 78.2g 脂質 61.6g 炭水 271.2g 鉄 9.9mg 食塩 11.8g	1食分 -2082kcal 蛋白質 86.4g 脂質 69.9g 炭水 260.7g 鉄 7.9mg 食塩 10.8g	1食分 -2024kcal 蛋白質 90.4g 脂質 59.7g 炭水 264.1g 鉄 11.4mg 食塩 11.2g

《 4月献立表 》

[森幸園]
 <常食>
 (2025年 4月29日～2025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 (火)	4月30日 (水)	5月 1日 (木)	5月 2日 (金)	5月 3日 (土)	5月 4日 (日)	5月 5日 (月)
朝 ・ 食	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	ごはん もやしとあつあげのみそ汁 ねぎなっとう あつやきたまご チンゲン菜のさくらえび和え ぎゅうにゅう					
昼 食	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	ごはん とうふときぬさやのみそ汁 チキンマヨパン粉焼き きりぼしとこまつなのゴマ和え					
夕 食	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	パエリア チンゲン菜とえのきのスープ たらのかき揚げ アスパラガスサラダ					
合 計	1食分 -2050kcal 蛋白質 85.8g 脂質 61.4g 炭水 269.2g 鉄 11.8mg 食塩 9.9g	1食分 -2036kcal 蛋白質 87.4g 脂質 47.8g 炭水 295.0g 鉄 10.8mg 食塩 9.9g					