

《 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 | まっちゃババロア | 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 | ブ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) |
|----|---|---|---|---|---|---|---|
| 朝食 | ごはん 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 | ごはん 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 | コーヒーパン 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 | 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 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 | 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 | 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 |
| 昼食 | 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 |
| 夕食 | 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 |
| 合計 | エネルギー-1993kcal 蛋白質 83.3g 脂質 51.6g 炭水 276.9g 鉄 9.8mg 食塩 8.9g | エネルギー-2089kcal 蛋白質 80.4g 脂質 71.7g 炭水 261.4g 鉄 9.5mg 食塩 6.7g | エネルギー-2093kcal 蛋白質 84.0g 脂質 76.7g 炭水 249.8g 鉄 8.1mg 食塩 8.9g | エネルギー-2052kcal 蛋白質 82.2g 脂質 48.6g 炭水 302.9g 鉄 11.2mg 食塩 11.3g | エネルギー-2064kcal 蛋白質 75.7g 脂質 55.6g 炭水 298.1g 鉄 8.1mg 食塩 9.2g | エネルギー-2091kcal 蛋白質 80.1g 脂質 75.0g 炭水 261.6g 鉄 11.0mg 食塩 17.0g | エネルギー-2014kcal 蛋白質 81.0g 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 かれいのさらさ焼き 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 チゲン菜とえのきのスープ たらのピカタ 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 | | | | | |