2025 4 月





TTTT - SITE TO SELECT THE SELECT							
	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	30⊟	31⊟	18	28	3⊟	4⊟	5⊟
			白飯 つみれあんかけ	白飯 ハムステーキ	白飯 スクランブルエッグ	白飯 角揚の煮物	白飯 豆腐焼き生姜あん
朝 食			じゃが芋塩炒め 煮豆 味噌汁	小松菜ごま煮 白じゃこ 味噌汁	大豆と切干の味噌炒め ゆかりふりかけ 味噌汁	月頭の無物 ザーサイの炒め物 煮豆 味噌汁 410Kcal	じゃが芋甘煮 しその実昆布 味噌汁
			491Kcal 白飯	438Kcal 白飯	452Kcal 白飯	白飯	429Kcal 白飯
昼			焼き餃子	たらの照り焼き	チキンカレー	さばの塩焼き	豚肉野菜炒め
食			野菜ときくらげの中華炒め フルーツ缶	玉葱と鶏肉の炒め煮 キャベツ胡麻和え	プロッコリーサラダ	玉子とじ 薩摩芋サラダ	金平ごぼう インゲン和え
			味噌汁 446Kcal 白飯	味噌汁 464Kcal 白飯	コンソメスープ 538Kcal 白飯	味噌汁 544Kcal 白飯	味噌汁 515Kcal 白飯
			白飯	白飯	白飯	白飯	白飯
9			親子丼	豚肉のこしょう焼き	あじの西京焼き	鶏肉の味噌煮	ますのパター焼き
食			マカロニサラダ	ピーマン竹輪炒め 玉葱サラダ	なす煮浸し 青梗菜お浸し	かぶと人参の塩炒め キャベツ和え物	なすの煮びたし 玉葱とハムサラダ
			味噌汁 526Kcel	味噌汁 520Kcel	味噌汁 468Kcel	すまし汁 481Kcel	味噌汁 489Koal
			味噌汁 526Kcal	味噌汁 520Kcal	味噌汁 468Kcal	すまし汁 481Kcal	味噌汁 489Kcal

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	6⊟	78	8⊟	98	10⊟	11日	12日
	白飯	白飯	白飯	白飯	白飯	白飯	白飯
朝	かに玉	五目巾着煮	卵とじ	豆腐のそぼろ煮	厚焼玉子	たらのおろし煮	目玉焼き風オムレツ
食	南瓜味噌そぼろ スパゲティサラダ	玉葱ツナソテー 桜しぐれ	キャベツの生姜煮 煮豆	茄子の香風炒め ポテトサラダ	かぶの煮物	ちくわとピーマン金平 煮豆 味噌汁	ウインナー野菜炒め マカロニサラダ
	味噌汁 454Kcal	味噌汁 420Kcal	味噌汁 461Kcal	味噌汁 490Kcal	味噌汁 410Kcal	433Kcal	味噌汁 448Kcal
	白飯	白飯	白飯	白飯	白飯	白飯	★わかめご飯★
_	さわらの醤油麹焼き	ハムカツ	ネギ塩鶏丼	鶏肉の生姜煮	ぶりの味噌煮	玉子サラダフライ	ますの粕漬
昼	ひじき大豆煮	千切大根炒め		ピーマン塩炒め	じゃが芋和風炒め	ミートポールトマト煮	切干大根
食	カニカマサラダ	プロッコリーサラダ	フルーツ缶	ほうれん草和え物	大根和え物	もやしと水菜サラダ	ほうれん草和え物
	味噌汁	_味噌汁	味噌汁	_味噌汁	すまし汁	_味噌汁	味噌汁
	499Kcal	526Kcal	479Kcal	505Kcal	534Kcal	545Kcal	478Kcal
	白飯	★ゆかりご飯★	白飯	白飯	白飯	白飯	白飯
_	肉豆腐	たらの香味焼	トマト煮込みハンパーグ	ホタテカツ	豚肉とキャベツの生姜炒め	中華丼	 グリルチキンステーキ
タ	キャベツとワカメのポン酢炒め	卯の花	野菜のコンソメ炒め	南瓜パター煮	大豆と切干の炒め煮		カリフラワー塩炒め
食	ほうれん草和え物	マカロニサラダ	青梗菜の和え物	玉ねぎサラダ	小松菜和え	えびしゅうまい	キャベツサラダ
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
	473Kcal	508Kcal	506Kcal	480Kcal	528Kcal	491Kcal	520Kcal

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	13⊟	14日	15⊟	16⊟	178	18⊟	19⊟
	白飯	白飯	白飯	白飯	白飯	白飯	白飯
朝	白身魚と豆腐のしんじょう	玉子よせ	肉団子	ポイルソーセージ	卵とじ	ハムステーキ	オムレツ
食	キャベツとわかめのボン酢炒め 鮭ふりかけ 味噌汁 472Kcal	ピーマン塩炒め スパゲティサラダ 味噌汁 493Kcal	ひじき大豆煮 桜しぐれ 味噌汁 404Kcal	玉ねぎ中華妙め 無豆 味噌汁 445Kcal	なすみぞれ和え 白じゃこ 味噌汁 453Kcal	薩摩芋炒め 昆布サラダ 味噌汁 460Kcal	南瓜の甘煮 たらこふりかけ 味噌汁 404Kcal
	白飯	-10011001	白飯	白飯	★わかめご飯★	白飯	白飯
	鶏肉おろし煮	醤油ラーメン	若鶏から揚げ	ますの照り焼き	チキンカツ	たらの醤油麹焼	焼き鳥丼
昼食	えびしゅうまい もやしとツナサラダ	フルーツ缶	ピーフンソテー キャペツナムル	玉子とじ 青梗菜サラダ	かぶと大豆の煮物 キャベツサラダ	ポテトベーコンソテー 小松菜サラダ	スパゲティサラダ
	味噌汁 515Kcal	446Kcal	味噌汁 552Kcal	味噌汁 500Kcal	味噌汁 562Kcal	味噌汁 496Kcal	味噌汁 592Kcal
	白飯	白飯	白飯	白飯	白飯	白飯	白飯
_	たらのきのこソース	鶏肉の塩麹焼き	鯖の西京焼き	焼き餃子	あじの煮付け	鶏肉の西京焼き	ぶりの胡麻煮
夕食	競子とベーコンのケチャップソテー 大根サラダ	ごぼうの味噌炒め 小松菜和え	プロッコリー塩麹炒め 玉葱と人参のサラダ	キャベツコンソメ煮 インゲンサラダ	ひじき入電豆腐 大根和え	卯の花 玉ねぎコーンサラダ	ごぼうとひじきの炒り煮 大根サラダ
	コンソメスープ	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
	449Kcal	515Kcal	515Kcal	464Kcal	450Kcal	496Kcal	487Kcal

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	20日	21日	22日	23⊟	24日	25⊟	26⊟
朝	白飯	白飯	白飯	白飯	白飯	白飯	白飯
	厚揚げの中華煮	厚焼き玉子	つみれあんかけ	スクランブルエッグ	角揚げの煮物	たらの粕漬	豆腐焼き生姜あん
食	かぶと人参の塩炒め	大豆と切干の炒め物	小松菜ごま煮	カリフラワー塩麹炒め	ザーサイの炒め物	じゃが芋甘煮	南瓜味噌そぼろ
	桜しぐれ	しその実昆布	煮豆	ゆかりふりかけ	白じゃこ	昆布豆	スパゲティサラダ
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
	407Kcal	429Kcal	467Kcal	442Kcal	413Kcal	413Kcal	461Kcal
	^{白飯}	_{白飯}	白飯	白飯	白飯	白飯	白飯
	さばのみりん漬	鶏肉の照り焼き	さわらの生姜煮	牛肉コロッケ	豚肉ピリ辛味噌焼き	蒸し鶏ネギソース	ぶりの照り煮
昼食	卵と野菜塩炒め	南瓜バター煮	金平ごぼう	ピーマン竹籠炒め	ふきの煮付け	キャベツ炒め煮	小松菜和風ソテー
	おくらお浸し	玉ねぎサラダ	もやしと水菜のサラダ	カニカマサラダ	大根和え	青梗菜サラダ	大根サラダ
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味 噌 汁	味噌汁
	509Kcal	529Kcal	468Kcal	524Kcal	514Kcal	478Kcal	529Kcal
	白飯	★わかめご飯★	白飯	白飯	白飯	白飯	白飯
_	和風ハンパーグ	ますの粕漬	ポークカレー	ごぼう天煮	さばのトマト煮	白身魚フライ	ジャンボしゅうまい
タ 食	ピーマンしらす炒め もやしサラダ	青梗菜の炒め物 かぶ和え物	大根サラダ	なす煮浸し ほうれん草サラダ	かぶと人参の塩炒め キャベツサラダ	もやしの塩炒め 薩摩芋とレーズンサラダ	野菜の中華炒め プロッコリーサラダ
	コンソメスープ	味噌汁	コンソメスープ	味噌汁	コンソメスープ	味噌汁	味噌汁
	497Kcal	467Kcal	530Kcal	489Kcal	526Kcal	560Kcal	450Kcal

土曜日	金曜日	木曜日	水曜日	火曜日	月曜日	日曜日	
3⊟	2日	18	30⊟	29⊟	28⊟	27日	
	ĺ		白飯	白飯	白飯	白飯	
	1		厚焼き玉子	豆腐のそぼろ煮	卵とじ	厚揚げ煮	朝
			かぶのそぼろ煮 青じそ大根	ピーマン塩炒め 金平れんこん	大根と揚げの炒め煮 煮豆 味噌汁	金平ごぼう 納豆カップ 味噌汁	食
			味噌汁 411Kcal	味噌汁 413Kcal	441Kcal	442Kcal	
	ĺ			白飯	白飯	白飯	
			ミートソーススパゲ	メンチカツ	たらの竜田香味ソース	鶏肉のこしょう焼き	_
			ティー ブロッコリーサラダ	茄子の煮浸し 青梗菜ともやしのサラダ	玉ねざおかか妙め ほうれん草和え物	ピーマンおかか炒め 南瓜サラダ	昼食
	İ						艮
			コンソメスープ 561Kcal	味噌汁 542Kcal	味噌汁 452Kcal	味噌汁 511Kcal	
			白飯	白飯	白飯	白飯	
			あぶり焼きチキンステーキ	鯖のカレー煮	手作りハンパーグ	赤魚の塩焼き	_
			ピーフンソテー 小松菜のお浸し	難ごぼう炒め インゲン和え物	キャペツ炒め煮 スパゲティサラダ	大豆の煮物 もやしの和え物	
			味噌汁 476Kee1	味噌汁	コンソメスープ	味噌汁	^
			ピーフンソテー 小松菜のお浸し	鶏ごぼう炒め インゲン和え物	キャベツ炒め煮 スパゲティサラダ	大豆の煮物 もやしの和え物	タ 食