

## 4月 度 月 間 献 立 表

※献立は、施設により内容が異なりますので、詳しくはお問合せください。



SHIP HEALTHCARE FOOD

	月 日 日	月 日 月	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
朝食			ご飯 味噌汁・梅びしお 目玉焼き キャベツとソナサラダ 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・ぶりかけ 鶏肉の味噌じゃが煮 オクラの和え物 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・のり佃煮 厚揚げのそぼろあんかけ 茄子の浸し 牛乳 フルーツ	パン ポタージュスープ オムレツ ポテトサラダ 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・ぶりかけ 竹輪と野菜の炒め煮 かにかまサラダ 牛乳 フルーツ
昼食			ご飯 海老カツ 野菜炒め いんげんとしらすの和え物 味噌汁 フルーツ	【お花見御膳】 桜ごはん 鯛の西京焼 枝豆ふっくら揚げ 小松菜のごまあえ 清汁・フルーツ	ご飯 鯖の生姜煮 金平ごぼう 大根青じそ和え 味噌汁 フルーツ	ハヤシライス アスパラコーン炒め グリーンサラダ スープ フルーツ	ご飯 たらの酒蒸し柚子あんかけ 絹揚げのおろしがけ なめ茸和え 清汁 フルーツ
間食			黒胡麻プリン	白あん羹	ヨーグルトムース	ドームケーキ	はちみつケーキ
夕食			ご飯 鶏肉の塩麹焼き 里芋の煮物 白菜おかか和え 清汁 漬物	ご飯 豚肉のねぎ塩炒め 刻み昆布とさつま芋の煮物 白和え 味噌汁 漬物	ご飯 春野菜と鶏肉の炊合せ 真砂炒め もやしの胡麻酢 味噌汁 佃煮	ご飯 鯵の蒲焼き風 南瓜の煮物 かぶのしその実和え 味噌汁 煮豆	ご飯 豚肉の味噌漬け焼き がんもの含め煮 千切り長芋 味噌汁 浅漬け
熱量	kcal	kcal	1686 kcal	1683 kcal	1540 kcal	1716 kcal	1599 kcal
蛋白	g	g	70.2 g	72.1 g	68.2 g	64.2 g	64.2 g
塩分	g	g	8.9 g	9.8 g	7.5 g	8.3 g	7.3 g
4月 6日 日	4月 7日 月	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	
朝食	ご飯 味噌汁・納豆 厚焼きたまご 青梗菜和え物 ジョア フルーツ	ご飯 味噌汁・鰯みそ 大根のそぼろ煮 ゆかり和え 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・のり佃煮 ミートボールオニオンソース スパゲティサラダ 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・ぶりかけ 肉じゃが 白菜ほん酢和え 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・梅びしお がんもと野菜の煮物 蒸し鶏の和え物 牛乳 フルーツ	パン 野菜スープ スクランブルエッグ マカロニサラダ 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・ぶりかけ 海老団子と野菜の煮物 小松菜としいたけ和え 牛乳 フルーツ
昼食	ご飯 煮込みハンバーグ 菜の花とあさりのソテー マセドアンサラダ スープ フルーツ	ご飯 親子煮 ふき炒め もやしと茎のナムル 清汁 フルーツ	ご飯 豚肉オイスター炒め 青梗菜の旨煮 沢庵和え 味噌汁 フルーツ	カルボナーラ ビーンズサラダ スープ フルーツ	ご飯 鶏肉の照焼き 車麩の煮物 かぶとソナのサラダ 味噌汁 フルーツ	ご飯 麻婆白菜 海鮮海老餃子 カリフラワー・昆布和え 中華スープ フルーツ	ご飯 鶏肉のレモンソテー もやしとベーコンの炒め物 キャベツの生姜風味和え 味噌汁 フルーツ
間食	杏仁豆腐	カスタードワッフル	いちごゼリー	もみじ饅頭	りんご蒸しパン	水ようかん	抹茶ゼリー
夕食	ご飯 豆腐のきのこあんかけ ひじき炒り煮 モロヘイヤの和え物 清汁 漬物	ご飯 白身魚の香味焼き 半片の煮物 酢の物 味噌汁 煮豆	ご飯 ほっけの漬け焼き 蒸豆腐葱あん いんげんのくるみ和え 味噌汁 漬物	ご飯 五目卵焼き 魚豆腐揚げの煮物 青菜辛子和え 味噌汁 漬物	ご飯 鰯の幽庵焼き 里芋の胡麻みそ煮 笹かまわさひ和え 清汁 佃煮	ご飯 赤魚煮付け 南瓜そぼろ煮 オクラのかかわ和え 味噌汁 漬物	ご飯 白身魚和風ムニエル ごぼうビリ辛炒め 酢味噌和え 清汁 漬物
熱量	1551 kcal	1613 kcal	1606 kcal	1512 kcal	1604 kcal	1600 kcal	1505 kcal
蛋白	55.3 g	70 g	67.2 g	55.5 g	72.1 g	63.8 g	64.4 g
塩分	6.8 g	8.3 g	8.2 g	9.3 g	8 g	7.4 g	8.4 g
4月 13日 日	4月 14日 月	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	
朝食	ご飯 味噌汁・納豆 切り干し大根煮 プロッコリーのおかか和え ジョア フルーツ	ご飯 味噌汁・ぶりかけ 炒り豆腐 菜の花和え物 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・鰯みそ ボイルウインナー <sup>ツナ入りコールスロー</sup> 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・味付海苔 肉詰めいなり 切干酢の物 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・梅びしお つくね煮 ごまダレサラダ 牛乳 フルーツ	パン ポタージュスープ チーズオムレツ パンブキンサラダ 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・のり佃煮 さつま揚げ炒め煮 青菜の胡麻和え 牛乳 フルーツ
昼食	ご飯 厚揚げと野菜の炒め かぶの葛煮 春雨サラダ 味噌汁 フルーツ	ご飯 鰯の味噌煮 蓮根とエリンギの青のり炒め 白菜しその実和え 清汁 フルーツ	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 青菜のガーリックソテー <sup>カリフラワー・サラダ</sup> 清汁 フルーツ	焼きそば 青菜のお浸し 清汁 フルーツ	ご飯 たらの磯辺揚げ ひじき煮 ミモザサラダ 清汁 フルーツ	ご飯 回鍋肉 海老ショーマイ もやしのドレッシング和え 中華スープ フルーツ	パン チキンマント煮込み じゃが芋たらご炒め フレッシュサラダ スープ フルーツ
間食	牛乳寒天	黒糖饅頭	栗ようかん	♥ 今月のスペシャルおやつ ♥	いちごババロア	コーヒーゼリー	マドレーヌ
夕食	ご飯 蒸鶏の葉味だれ せんまい炒り煮 もやし香り和え 味噌汁 漬物	ご飯 豚肉と大根の甘辛煮 刻み昆布とさつま揚げ炒め 梅肉和え 味噌汁 漬物	ご飯 ほっけの塩麹焼き ごぼうの山椒風味 オクラなめ茸和え 味噌汁 漬物	** 富山県ご当地メニュー ** ご飯 富山おでん 刻み白菜 清汁 煮豆	ご飯 鶏治部煮 うの花 若布としらすの酢の物 味噌汁 佃煮	ご飯 鰯の山椒焼き 大根のそぼろ煮 ごぼうサラダ 味噌汁 漬物	ご飯 自身魚の酒蒸しオイスター漬け 彩り野菜の塩麹炒め もずく胡瓜 清汁 漬物
熱量	1457 kcal	1643 kcal	1604 kcal	1423 kcal	1527 kcal	1673 kcal	1552 kcal
蛋白	60.3 g	67.2 g	63.7 g	52.9 g	67.3 g	66.1 g	65.7 g
塩分	7.1 g	7.5 g	7.5 g	8.2 g	7.4 g	6.9 g	8.7 g
4月 20日 日	4月 21日 月	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	
朝食	ご飯 味噌汁・納豆 高野豆腐卵とじ 白菜とゆずの甘酢和え ジョア フルーツ	ご飯 味噌汁・ぶりかけ 肉団子煮 プロッコリートレッシング和え 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・梅びしお 目玉焼き キャベツとソナサラダ 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・ぶりかけ 鶏肉の味噌じゃが煮 オクラの和え物 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・のり佃煮 厚揚げのそぼろあんかけ 茄子の浸し 牛乳 フルーツ	パン ポタージュスープ オムレツ ポテトサラダ 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・ぶりかけ 竹輪と野菜の炒め煮 かにかまサラダ 牛乳 フルーツ
昼食	ご飯 豚生姜焼き 山菜煮浸し 塩昆布和え 味噌汁 フルーツ	ご飯 豆腐の五目あんかけ 南瓜といんげんの煮物 青菜の海苔和え 豚汁 フルーツ	ご飯 チキン南蛮風 切干の白だし風味 いんげんさっぱり和え 豚汁 フルーツ	カレーうどん 青梗菜おかか和え フルーツ	ご飯 蒸したら葱だれ 大根煮物 ほうれん草の胡麻和え 清汁 フルーツ	ご飯 ポークソテー・ミニグラスソース あさりのバター醤油炒め イタリアンサラダ スープ フルーツ	筍ごはん 鰯の塩麹焼き 魚河岸揚げ煮 オクラ辛子和え 清汁 フルーツ
間食	芋ようかん	レモンケーキ	ピーチゼリー	たい焼き	ようかんロール	クリームコンフェ	あんみつ
夕食	ご飯 海鮮炒め 厚揚げの七味炒め 菜の花わさび和え 清汁 漬物	ご飯 チンジャオロースー風 かぶのカニあん 長いも二杯酢 清汁 漬物	ご飯 鰯の塩焼き 五目豆 大葉和え 清汁 漬物	ご飯 マスとしめじのバター醤油 さつま芋のレモン煮 白菜ごま浸し 味噌汁 漬物	ご飯 筑前煮 じゃことピーマンの炒め めかぶポン酢 味噌汁 浅漬け	ご飯 豆腐ハンバーグ和風あんかけ いんげん塩炒め 蒸し鶏の和え物 清汁 漬物	ご飯 豚肉の野菜蒸し(胡麻だれ添え) じゃが芋と竹輪の煮物 白菜の生姜風味和え 味噌汁 佃煮
熱量	1453 kcal	1692 kcal	1653 kcal	1737 kcal	1655 kcal	1737 kcal	1553 kcal
蛋白	57.7 g	67.1 g	68.9 g	63 g	56.1 g	63.5 g	65.3 g
塩分	8.7 g	7 g	7 g	8.8 g	8.5 g	9.2 g	8.1 g
4月 27日 日	4月 28日 月	4月 29日 火	4月 30日 水	月 日 木	月 日 金	月 日 土	
朝食	ご飯 味噌汁・納豆 厚焼きたまご 青梗菜和え物 ジョア フルーツ	ご飯 味噌汁・鰯みそ 大根のそぼろ煮 ゆかり和え 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・のり佃煮 ミートボールオニオンソース スパゲティサラダ 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・ぶりかけ 肉じゃが 白菜ほん酢和え 牛乳 フルーツ			
昼食	ご飯 豚肉の玉葱ソース かぶ白だし煮 さつま芋くるみ和え 味噌汁 フルーツ	ご飯 牛肉の甘辛炒め カリフラワーのソテー <sup>南瓜サラダ</sup> 清汁 漬物	ご飯 肉豆腐 里芋田楽風 青梗菜トレッシング和え 清汁 フルーツ	鶏南蛮そば なます フルーツ			
間食	パンゼリー	乳菓まんじゅう	チーズヨーグルトケーキ	シューエクレア			
夕食	ご飯 鶏肉のチーズ焼き 蓮根の金平 海藻サラダ 清汁 漬物	ご飯 マスの漬け焼き せんまいの煮物 ほうれん草のお浸し 味噌汁 漬物	ご飯 鰯の照り焼き ふきの煮物 春雨和え物 味噌汁 漬物	ご飯 タラの甘酢あん シューマイ プロッコリー明太マヨ和え 清汁 浅漬け			
熱量	1618 kcal	1617 kcal	1725 kcal	1584 kcal	kcal	kcal	kcal
蛋白	60.6 g	66.4 g	69.6 g	64.5 g	g	g	g
塩分	7.5 g	6.7 g	8.1 g	8.6 g	g	g	g

※献立は、施設により内容が異なりますので、詳しくはお問合せください。