４月献立表

月	火	水	木	金	土
		１日	２日	３日	４日
		御飯 ［A定食］ アスパラ炒め ［B定食］ えびバーグ 野菜麻婆あん 焼きなすとあさりの和え物 金平ごぼう 清し汁(もやし・生しい茸) 黒ごまプリン しっとりおからﾁｮｺﾏｰﾌﾞﾙ	御飯 鮭の黄身焼き 厚揚げとキャベツのみそ炒め 青菜のクリーミーごま和え 五目豆 みそ汁　(のり・長ねぎ) 黄桃缶 しっとりおからﾁｮｺﾏｰﾌﾞﾙ	御飯 白身魚のポトフ 馬鈴薯の金平 トマトと大根の柑橘マリネ オクラゆば和え 野菜ゼリー しっとりおからﾁｮｺﾏｰﾌﾞﾙ	御飯 牛と筍の中華炒め 厚焼き玉子 白菜香り和え ほうれん草のおかか和え みそ汁（えのき茸・キャベツ） とけないアイス(抹茶) たまごロールケーキ
		[A定食]ｴﾈﾙｷﾞｰ 779 kcal 食塩 4.9 g [B定食]ｴﾈﾙｷﾞｰ 725 kcal 食塩 5.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 761 kcal 食塩 3.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 597 kcal 食塩 3.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 778 kcal 食塩 4.1 g
６日	７日	８日	９日	１０日	１１日
御飯 なすのチャンプルー キャベツとセロリの炒め浸し 里芋のこっくり煮っころがし こんぶ煮 みそ汁（もやし・油揚げ） フルーツカクテル たまごロールケーキ	御飯 はんぺんサンドフライ もやしソテー 豆腐ごまドレ野菜のせ じゃが芋金平鶏そぼろ みそ汁（なす・玉ねぎ） 八朔缶 たまごロールケーキ	花弁当 清し汁(水菜・豆腐) 人形焼き(緑茶あん) 	御飯 魚のチーズピカタ 昆布の五目豆 もやしのごま酢和え ひじき炒り煮 みそ汁（絹さや・麩） ブルーベリーヨーグルト 人形焼き(緑茶あん)	ビビンバ風 海藻の和え物 きのこ小松菜のごま和え みそ汁（若布・もやし） ミルクプリン 人形焼き(緑茶あん)	しらす丼 もやしのザーサイ炒め 切干大根の煮物 みそ汁（麩・三つ葉） 黒みつきな粉寒天 やわらかおかき(うす塩)
ｴﾈﾙｷﾞｰ 743 kcal 食塩 3.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 893 kcal 食塩 4.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 934 kcal 食塩 5.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 740 kcal 食塩 4.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 710 kcal 食塩 4.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 577 kcal 食塩 5.4 g
１３日	１４日	１５日	１６日	１７日	１８日
御飯 鯖竜田揚げ たけのこの含め煮 ブロッコリー辛子和え 小松菜とじゃこ みそ汁（絹さや・じゃが芋） カッププリン やわらかおかき(うす塩)	御飯 おろしハンバーグ 麩の炒め物 南瓜シーザーサラダ じゃが芋金平 みそ汁（えのき茸・キャベツ） プチシュー やわらかおかき(うす塩)	御飯 ［A定食］ 幽庵焼き ［B定食］ ポーク梅おかか焼 ぜんまいの煮物 ブロッコリーサラダ 卯の花炒り煮 清し汁(とろろ昆布・あさつき) ヤクルト 小倉あんパイ	御飯 キャベツと豚バラ肉の重ね煮 春雨ドレッシング和え 高野と鶏の煮物 金平ごぼう みそ汁（大根・油揚げ） 黒ごま水ようかん 小倉あんパイ	御飯 鯖のみそ煮 じゃが芋かつお煮 いかと胡瓜の和え物 ほうれん草と揚げの和え物 みそ汁（豆腐・なめこ） みかん缶 小倉あんパイ	御飯 野菜カレー焼き 豆腐ステーキ風 五目豆 福神漬け 豚汁 バナナ ココアワッフル
ｴﾈﾙｷﾞｰ 769 kcal 食塩 4.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 717 kcal 食塩 4.5 g	[A定食]ｴﾈﾙｷﾞｰ 727 kcal 食塩 4.0 g [B定食]ｴﾈﾙｷﾞｰ 790 kcal 食塩 4.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 911 kcal 食塩 5.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 776 kcal 食塩 4.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 800 kcal 食塩 3.4 g
２０日	２１日	２２日	２３日	２４日	２５日
［A定食］ タンメン ［B定食］ ごはん 赤魚の塩焼き 奈良漬け みそ汁（豆腐・長ねぎ） 馬鈴薯中華炒め 切干大根の煮物 豆乳マンゴープリン ココアワッフル	御飯 酢鶏 ねりごま和え しその実漬け オクラゆば和え みそ汁（ほうれん草・油揚げ） フルーツポンチ ココアワッフル	御飯 ［A定食］ えびトマトグラタン ［B定食］ 白身魚蒲焼 刻み昆布炒り煮 じゃが芋ごま風味和え きのこ小松菜のごま和え みそ汁（麩・若布） みかん缶 やわらかおかき(うす塩)	御飯 鯵フライ ぜんまい炒り煮 華風奴 ほうれん草のおかか和え みそ汁（卵・えのき茸） 紅茶ゼリー やわらかおかき(うす塩)	タコライス風 白菜レモン風味漬け 豆サラダ 小松菜とじゃこ 苺ミルクプリン みそ汁（大根・なす） やわらかおかき(うす塩)	御飯 まぐろ角煮 金平牛蒡 サラスパ こんぶ煮 清し汁(とろろ昆布・あさつき) フルーツヨーグルト いちごクレープ
[A定食]ｴﾈﾙｷﾞｰ 668 kcal 食塩 6.0 g [B定食]ｴﾈﾙｷﾞｰ 589 kcal 食塩 3.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 727 kcal 食塩 3.5 g	[A定食]ｴﾈﾙｷﾞｰ 607 kcal 食塩 4.6 g [B定食]ｴﾈﾙｷﾞｰ 581 kcal 食塩 4.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 725 kcal 食塩 4.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 705 kcal 食塩 3.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 727 kcal 食塩 4.0 g
２７日	２８日	２９日	３０日		
ちらし寿司 赤魚の錦草和え 筍木の芽和え ふきのおかか煮 清し汁(はんぺん・三つ葉) 抹茶水ようかん ミニケーキ	ちらし寿司 赤魚の錦草和え 筍木の芽和え ふきのおかか煮 清し汁(はんぺん・三つ葉) 抹茶水ようかん ミニケーキ	ちらし寿司 赤魚の錦草和え 筍木の芽和え ふきのおかか煮 清し汁(はんぺん・三つ葉) 抹茶水ようかん ミニケーキ	米飯160ｇ 和風麻婆豆腐 ポテトミルク煮 ひじきサラダ風 切干大根の煮物 みそ汁（麩・若布） 抹茶プリン しっとりおからケーキ抹茶		
ｴﾈﾙｷﾞｰ 785 kcal 食塩 3.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 785 kcal 食塩 3.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 785 kcal 食塩 3.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 826 kcal 食塩 4.9 g		

※都合により献立の一部が変更になることがございますご了承下さい。　大森本町高齢者在宅サービスセンター

暖かな春の日ざしがなによりうれしい季節となりました。
春爛漫のこの頃、健やかなる日々をお過ごしください。