

4月献立表

入居者

2024年4月1日～4月30日

たましろの郷

	1日 (月)	2日 (火)	3日 (水)	4日 (木)	5日 (金)	6日 (土)	7日 (日)
朝	ご飯(麦入り) 味噌汁(あさり・長葱) 野菜炒め かぶの和え物 牛乳	白パン・チョコフレッド 肉団子のクリームスープ スパニッシュオムレツ フルーツ缶(パイナップル)	ご飯(麦入り) 味噌汁(大根・キヌサヤ) ソーセージと野菜の炒め物 たまごサラダ 牛乳	ご飯(麦入り) 味噌汁(白菜・青ねぎ) チーズ風味のスクランブルエッグ 人参のささみ和え 牛乳	フレンチトースト コンソメスープ(冬瓜・玉葱) ウインナーと野菜のソテー 牛乳	ご飯(麦入り) 味噌汁(キャベツ・かいわれ) かに風味の卵とじ ほうれん草のごま和え 牛乳	ジャムパン シーフードクリームスープ ツナとスナップえんどうのサラダ フルーツ缶(パイナップル)
昼	ビーフカレー 花野菜のサラダ ヨーグルト(ブルーベリーソース)	ご飯(麦入り) 味噌汁(庄内麩・大根菜) 豚肉の生姜焼き れんこんの塩炒め 漬物(青かっぱ)	【開所記念日】 ご飯(麦入り) 春キャベツのコンソメスープ 手ごねハンバーグ トマトとチーズのサラダ フルーツ(オレンジ・キウイ)	ぎつねそば 松風焼き フルーツあんみつ	ご飯(麦入り) 玉子スープ チキンソテーにマッシュド・ポテト ラタトゥイユ フルーツムース	ご飯(麦入り) すまし汁(わかめ・長葱) 豚肉と野菜のさっぱり炒め 五目しんじょうの炊き合わせ カスタードワッフル	ミートスパゲティ コンソメスープ(セロリ・人参) カラフル野菜のマリネ アロエヨーグルト
夕	ご飯(麦入り) 味噌汁(しめじ・もやし) 助宗たらの玉ねぎソース つきこんぞぼろ炒め 卵豆腐	ご飯(麦入り) すまし汁(そうめん・みつ菜) 豆腐の海鮮五目あんかけ 切干大根の味噌炒め 抹茶ババロア	ご飯(麦入り) 味噌汁(茄子・おくら) アジの梅味噌焼き ちんげん菜の煮浸し たたき胡瓜	ご飯(麦入り) 味噌汁(花魁・小松菜) 豚肉の塩だれ炒め 長芋とわかめの土佐和え フルーツ(パイナップル)	ご飯(麦入り) 中華スープ(オクラ・えのき) 八宝菜 春雨のだしポン酢サラダ ザーサイ漬	ご飯(麦入り) コンソメスープ(白菜・ピーマン) カレーのトマトソース焼き パンキンサラダ デザートムース(ぶどう)	ご飯(麦入り) 味噌汁(白玉麩・ほうれん草) 助宗たらのたっぷり野菜あん 厚揚げの詰め煮 漬物(青かっぱ)
	179kcal 糖質:18.7g 食塩相:10.8g	1821kcal 糖質:59.0g 食塩相:8.4g	1763kcal 糖質:53.3g 食塩相:9.3g	1797kcal 糖質:52.5g 食塩相:9.8g	1708kcal 糖質:53.2g 食塩相:9.3g	1841kcal 糖質:53.3g 食塩相:8.1g	1683kcal 糖質:39.7g 食塩相:7.6g
	8日 (月)	9日 (火)	10日 (水)	11日 (木)	12日 (金)	13日 (土)	14日 (日)
朝	ご飯(麦入り) 味噌汁(もやし・えのき) 菜ごもり卵 いんげんの二色浸し 牛乳	ロールパン(アプリコット) コーンポタージュ ウインナーと温野菜の盛り合わせ フルーツ缶(カカテル)	ご飯(麦入り) 味噌汁(ほうれん草・しめじ) 野菜炒め とろろ芋	ご飯(麦入り) 味噌汁(じゃが芋・大根菜) 炒り卵 ちんげん菜と蒸し鶏のお浸し 牛乳	パン(バターロール・黒糖) ミネストローネ たまごサラダ 牛乳	ご飯(麦入り) 味噌汁(かきたま・長葱) ソーセージ炒め キャベツの和え物 牛乳	パン(レーズン・クリーム) カレー風味の具沢山スープ キャベツのサラダ 牛乳
昼	ご飯(麦入り) 味噌汁(わかめ・かいわれ) 鶏つくねと野菜の甘酢炒め れんこんのピリ辛炒め 小松菜の胡麻和え	ご飯(麦入り) 中華スープ(白菜・わかめ) 豚肉と卵の炒めもの 豆腐サラダ フルーツ杏仁	海老とそら豆のかき揚げ丼 味噌汁(豆腐・かいわれ) わかめの三杯酢 いわしの煮付け	山菜たぬきうどん がんもの炊き合わせ ヨーグルトババロア(キウイ系)	カレーピラフ 春野菜のポトフ 大根サラダ リンゴゼリー	ご飯(麦入り) すまし汁(花魁・みつ菜) 厚揚げと野菜の肉味噌炒め 南瓜いとこ煮 小松菜の磯和え	ハヤシライス ミモザサラダ プリン
夕	ご飯(麦入り) 味噌汁(わかめ・葱) さわらのみりん漬け焼き ごぼうの五目炒め フルーツ缶(白桃)	ご飯(麦入り) すまし汁(はんぺん・みつ菜) めばるの煮つけ 焼きビーフン なめ草おろし	ご飯(麦入り) 味噌汁(油揚げ・たまねぎ) 和風ミートローフ トマトの青じそ風味 フルーツ缶(黄桃)	ご飯(麦入り) ほうれん草のスープ チキンピカタ 盛り合わせサラダ フルーツ(バナナ)	ご飯(麦入り) 味噌汁(もやし・いんげん) 白身魚フライ・ピーマン肉詰め 菜の花の白和え 漬物(つぼ漬)	ご飯(麦入り) 味噌汁(白菜・舞茸) あじの塩麹焼き ひじきの煮物 フルーツ(りんご)	ご飯(麦入り) 味噌汁(わかめ・油揚げ) 豚肉のごま風味焼き 大根と椎茸の塩金平 漬物(しば漬)
	1730kcal 糖質:46.7g 食塩相:8.6g	1615kcal 糖質:40.1g 食塩相:9.9g	1791kcal 糖質:48.0g 食塩相:7.5g	1852kcal 糖質:53.4g 食塩相:9.3g	1828kcal 糖質:64.3g 食塩相:9.2g	1710kcal 糖質:37.7g 食塩相:8.8g	1825kcal 糖質:74.3g 食塩相:7.3g
	15日 (月)	16日 (火)	17日 (水)	18日 (木)	19日 (金)	20日 (土)	21日 (日)
朝	ご飯(麦入り) 味噌汁(えのき・玉葱) 竹輪と野菜の炒め物 納豆 牛乳	ロールパン(イチゴジャム) コーヒー牛乳 オムレツ フルーツ(バナナ)	ご飯(麦入り) 味噌汁(小松菜・油揚げ) 肉じゃが いんげんのお和え物 牛乳	ご飯(麦入り) 味噌汁(かぶ・大根菜) 炒り卵 花野菜サラダ 牛乳	二色パン(チョコ・クリーム) 白菜のスープ ツナと野菜のバターソテー フルーツ缶(パイナップル)	ご飯(麦入り) 味噌汁(南瓜・玉葱) お魚ソーセージと卵の炒め物 カリフラワーの土佐和え 牛乳	ロールパン(ピーナッツ) 鶏ひき肉のクリーム煮 ビーンスサラダ フルーツ缶(みかん)
昼	親子丼 味噌汁(大根・おくら) 厚揚げの生姜醤油 抹茶プリン	塩焼きそば 中華スープ(もやし・椎茸) 餃子 フルーツ(パイナップル)	ご飯(麦入り) 具沢山たまごスープ ホキのムニエル マッシュド・ポテト パンキンサラダ ピーチゼリー	【誕生日会】 ご飯(麦入り) 味噌汁(ほうれん草・玉ねぎ) とんかつ だけのこの土佐煮 わかめとしらすの酢の物	ご飯(麦入り) 味噌汁(油揚げ・青ねぎ) 白身魚の香味ソース グリーンサラダ ピーチゼリー	ご飯(麦入り) 野菜スープ てりたまハンバーグ フレンチサラダ ヨーグルト(ストロベリーソース)	ご飯(麦入り) 味噌汁(豆腐・椎茸) タラの竜田焼 さつま芋のバターソテー オクラのなめだけ和え
夕	ご飯(麦入り) コンソメスープ(白菜・しめじ) 白身魚のソテー玉葱ソース 茄子とベーコンのソテー フルーツ缶(カカテル)	ご飯(麦入り) 味噌汁(茄子・わかめ) つくねの磯塩だれ 五目金平ごぼう 三色豆	ご飯(麦入り) 味噌汁(小町麩・青ねぎ) あぶらかけの薬味醤油 ピーマンとちくわの炒め物 ささみのおろし和え	ご飯(麦入り) 味噌汁(さつまいも・舞茸) つぶらかれの薬味醤油 豚肉と野菜の炒め物 フルーツ缶(黄桃)	ご飯(麦入り) 中華コンソメスープ 麻婆豆腐 エビシューマイ 三色ナムル	ご飯(麦入り) 味噌汁(じゃがいも・かいわれ) あじの醤油麹焼き 大豆の炒り煮 フルーツ(キウイ)	ご飯(麦入り) 味噌汁(里芋・長葱) 豚肉の甘辛炒め ちんげん菜のさつと煮 漬物(しば漬)
	1749kcal 糖質:42.6g 食塩相:7.6g	1844kcal 糖質:54.8g 食塩相:9.3g	1727kcal 糖質:45.3g 食塩相:8.6g	1953kcal 糖質:63.1g 食塩相:7.8g	1924kcal 糖質:56.7g 食塩相:8.9g	1738kcal 糖質:37.2g 食塩相:8.6g	1647kcal 糖質:43.4g 食塩相:7.8g
	22日 (月)	23日 (火)	24日 (水)	25日 (木)	26日 (金)	27日 (土)	28日 (日)
朝	ご飯(麦入り) 味噌汁(玉葱・しめじ) いわしの煮付け 白菜の青じそ風味サラダ 牛乳	パン(白パン・チョコフレッド) なすのスープ スクランブルエッグ 牛乳	ご飯(麦入り) 味噌汁(青梗菜・長葱) 高野豆腐の卵とじ 温野菜サラダ 牛乳	ご飯(麦入り) 味噌汁(玉葱・人参) チーズ入り菜ごもり卵 ブロッコリーの辛子とえ 牛乳	パン(レーズン・クリーム) カレー風味のスープ ソーセージと卵のソテー 牛乳	ご飯(麦入り) 味噌汁(茄子・人参) 千草焼き フルーツ缶(パイナップル) 牛乳	ロールパン(マーマレード) ポタージュ ベーコンチーズスクランブル フルーツ缶(カカテル)
昼	ご飯(麦入り) 味噌汁(なめこ・小松菜) 豆腐ステーキ春野菜あん れんこんの塩炒め スナップえんどうのおかか和え	焼き鳥丼 味噌汁(じゃが芋・青ねぎ) 五目金平 胡瓜の浅漬	ちゃんぽん麺 ブロッコリーのツナマヨ和え ゼリー入りフルーツポンチ	ご飯(麦入り) ポタージュ タンダーリーチキン ポパイソテー コンソメスープ	わかめご飯 すまし汁(白玉麩・みつ菜) ほっけの塩焼き なすの味噌炒め 新たまねぎのサラダ	中華丼 中華スープ(春雨・木耳) 焼売 マンゴープリン	カレーうどん 長芋のオクラ和え たいやき
夕	ご飯(麦入り) 味噌汁(あさり・青ネギ) 豚肉とたけこの炒め物 南瓜の詰め煮 ほうれん草のおかか和え	ご飯(麦入り) 味噌汁(白玉麩・かいわれ) サワラの磯塩揚げ ひじきの煮物 フルーツ(バナナ)	ご飯(麦入り) 味噌汁(庄内麩・かいわれ) 鶏肉の山椒焼き 蓮根とちくわの炒め煮 白菜のおかか和え	ご飯(麦入り) すまし汁(そうめん・みつ菜) さばの塩焼き 大根の肉味噌がけ 漬物(青かっぱ)	ご飯(麦入り) 中華スープ(オクラ・えのき) 豚キムチ炒め 春雨サラダ フルーツ(りんご)	ご飯(麦入り) すまし汁(花魁・長葱) さわらのもろみ味噌焼き 厚揚げと南瓜の炊き合わせ うすら豆	ご飯(麦入り) 味噌汁(わかめ・もやし) 肉豆腐 里芋の和風マヨネーズ焼き 漬物(さくら漬)
	1715kcal 糖質:42.5g 食塩相:9.0g	1874kcal 糖質:62.8g 食塩相:8.0g	1743kcal 糖質:48.3g 食塩相:10.7g	1773kcal 糖質:55.8g 食塩相:9.5g	1564kcal 糖質:46.9g 食塩相:9.1g	1939kcal 糖質:53.1g 食塩相:8.4g	1882kcal 糖質:58.7g 食塩相:11.9g
	29日 (月)	30日 (火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)
朝	ご飯(麦入り) 味噌汁(大根・かいわれ) 野菜のツナ炒め ちんげん菜のごま和え 牛乳	ジャムパン コンソメスープ(キャベツ・コーン) ハムエッグ フルーツ缶(黄桃)					
昼	帯広豚丼 すまし汁(花魁・みつ菜) 切り昆布の煮物 グレープゼリー	ご飯(麦入り) オニオンスープ カレーのピザ風焼き きのこソテー ピーンスサラダ					
夕	ご飯(麦入り) 味噌汁(ほうれん草・玉葱) 赤魚の煮つけ 春キャベツと玉子の炒め物 胡瓜のしそ漬	ご飯(麦入り) 味噌汁(白菜・椎茸) 豚肉の香味炒め さつま芋のしそ煮 漬物(さくら漬)					
	1702kcal 糖質:46.5g 食塩相:8.8g	1623kcal 糖質:41.4g 食塩相:7.0g					

※食材仕入れの都合上、献立を変更する場合があります。ご了承ください。