月間献立一覧表

【食種名】ほほえみケア食（常）　　平成30年4月1日～平成30年4月30日

							4月 1日(日)
昼食							さわらのゆず醤油焼き キャベツと枝豆のソテー 鶏じゃが 大豆と昆布の煮物 いんげんの胡麻和え フルーツカクテル さくら大根
							310 kcal/17.3 g/11.8 g 33.8 g/1.7 g
夕食							豚肉の焼き肉炒め キャベツ胡麻マヨ和え 炊き合わせ（絹揚げ・大根） 青菜としめじの白和え 里芋の煮転がし 白菜の磯和え つぼ漬け
							284 kcal/16.9 g/12.9 g 24.3 g/1.3 g
	4月 2日(月)	4月 3日(火)	4月 4日(水)	4月 5日(木)	4月 6日(金)	4月 7日(土)	4月 8日(日)
昼食	チキン南蛮風 ブロッコリー胡麻和え 竹の子のおかか煮 白菜とゆかりの和え物 胡瓜の浅漬けゆず風味 みかん缶 たいみそ	豚肉の生姜焼き ブロッコリーのパスタ 厚揚げの甘辛煮 キャベツとさつま揚げの胡麻和え ポテトサラダ 黄桃缶 赤きゅうり漬け	ソーストンカツ 茹で野菜の青じそ和え 若竹煮 ほうれん草おかか和え 春雨の中華和え りんご缶 うぐいす豆	白身の唐揚げ野菜中華あん 南瓜の煮物 ひじきの炒り煮 キャベツと揚げの胡麻和え きのこと竹輪のおろし和え 夏みかん缶 のり佃煮	煮込みハンバーグ キャベツとコーンのパスタ ぜんまいと油揚げの炒め煮 カリフラワーサラダ 揚げ茄子の甘辛煮 パイン缶 青きゅうり漬け	鯖の塩焼き ちくわとキャベツの生姜和え ひじきの炒り煮 枝豆の卵の花 ポテトマカロニサラダ ぶどう缶 つぼ漬け	チキンカツの野菜あんかけ ボイルキャベツ 切干大根の煮物 青菜と揚げの白和え おくらとカニカマの和え物 白桃缶 千切り大根漬け
	287 kcal/15.2 g/16.4 g 20.5 g/1.3 g	308 kcal/16.7 g/13.5 g 29.5 g/1.9 g	294 kcal/15.0 g/11.6 g 29.5 g/2.0 g	285 kcal/16.4 g/12.9 g 23.7 g/1.8 g	267 kcal/13.2 g/9.8 g 32.8 g/2.1 g	304 kcal/16.4 g/15.8 g 23.1 g/1.7 g	296 kcal/14.3 g/13.1 g 30.2 g/1.5 g
夕食	さばのしょうが煮 大根と玉ねぎ煮の付け合せ 野菜たっぷり焼きそば 大根とさつま揚げの煮物 キャベツの青じそ和え マカロニサラダ 青きゅうり漬け	オムレツのかに中華あんかけ エビシューマイ 肉団子と大根の炊き合わせ 水菜とちくわの和え物 大豆サラダ きゃらぶき のり佃煮	鶏のすきやき風煮 煮たまご エビかき揚げ 豚肉と大根の煮つけ カリフラワーとブロッコリーのサラダ 揚げ茄子の生姜煮 千切り大根漬け	ロールキャベツトマトソース マカロニソテー さつま揚げと根菜の煮物 ポテトサラダ 金時豆 もやしの甘酢和え 福神漬	厚揚げと大根煮のそぼろがけ 肉シューマイ さごしの漬け焼き キャベツと卵の炒め物 青菜としめじの白和え コーンの甘辛ソテー さくら大根	豆腐ハンバーグのおろしあん キャベツソテー ハムのナポリタン ブロッコリーおかか和え 白菜とゆかりの和え物 金時豆 たいみそ	赤魚の煮付け 南瓜のかきあげ 筑前煮 コールスローサラダ ぜんまいとちくわの炒め煮 紅白なます 赤きゅうり漬け
	271 kcal/16.0 g/10.6 g 23.3 g/2.2 g	290 kcal/16.8 g/12.5 g 25.4 g/2.0 g	268 kcal/15.2 g/13.9 g 20.1 g/1.4 g	276 kcal/10.9 g/8.7 g 34.4 g/2.1 g	280 kcal/22.2 g/11.1 g 22.1 g/1.6 g	297 kcal/10.1 g/11.4 g 38.8 g/2.2 g	282 kcal/15.0 g/13.1 g 26.8 g/1.7 g
	4月 9日(月)	4月 10日(火)	4月 11日(水)	4月 12日(木)	4月 13日(金)	4月 14日(土)	4月 15日(日)
昼食	牛肉とじゃが芋の炊き合わせ エビシューマイ キャベツと卵の炒め物 ほうれん草と錦糸卵の和え物 いんげんの胡麻和え 洋梨缶 福神漬	照り焼き豆腐ハンバーグ ブロッコリーのパスタ 豚じゃがカレー風 きのこと竹輪のおろし和え マカロニキャベツサラダ みかん缶 さくら大根	タンドリーチキン ボイルキャベツ ひじきの炒り煮 ブロッコリーの胡麻和え ポテトとベーコンの炒め物 フルーツカクテル たいみそ	メバルの煮付け さつま芋の天ぷら マカロニナポリタン ポテトサラダ オクラの梅和え 黄桃缶 赤きゅうり漬け	酢鶏 茹で野菜の青じそ和え さつま揚げと白菜の煮物 大根サラダ さつま芋のレモン煮 ぶどう缶 つぼ漬け	エビ団子の中華旨煮 野菜コロッケ 筑前煮 ふんわりオムレツ 青菜としめじコーンの和え物 りんご缶 のり佃煮	煮込みハンバーグ キャベツとコーンのパスタ 大根とさつま揚げの煮物 カリフラワーサラダ 青梗菜とちくわの煮浸し パイン缶 青きゅうり漬け
	306 kcal/15.3 g/15.2 g 26.5 g/1.7 g	301 kcal/10.6 g/12.7 g 33.9 g/2.3 g	320 kcal/17.8 g/16.8 g 25.1 g/1.8 g	287 kcal/13.3 g/9.7 g 30.5 g/1.5 g	317 kcal/10.5 g/15.6 g 34.3 g/1.7 g	280 kcal/12.7 g/12.4 g 29.6 g/2.2 g	278 kcal/14.2 g/10.4 g 32.9 g/2.4 g
夕食	鶏肉ソテーのトマトソース マカロニソテー 大根と椎茸の煮物 野菜たっぷり焼きそば もやしの中華和え 玉ねぎと揚げの甘辛炒め 青きゅうり漬け	アジの南蛮漬け 茹で野菜の青じそ和え 大根のかにあんかけ 水菜と油揚げ煮浸し 白菜と沢庵の和え物 コーンの甘辛ソテー つぼ漬け	エビ団子と野菜のクリーム煮 チキンカツ 南瓜の煮物 小松菜の浸し キャベツと竹輪のサラダ 金時豆 福神漬	鶏と卵の親子煮 キャベツメンチカツ ソーセージとキャベツの炒め物 揚げ茄子の味噌炒め 小松菜のナムル いんげんの胡麻和え たいみそ	さばのゆず醤油焼き コーンのかき揚げ 厚揚げの甘辛煮 おくらとカニカマの和え物 ひじきの卵の花 ほうれん草おかか和え さくら大根	トンカツの卵とじ ボイルキャベツ 切干大根の煮物 白菜の磯和え 玉ねぎとツナのおかか和え きゃらぶき 千切り大根漬け	すきやき風煮 煮玉子と花人参 キャベツと卵の炒め物 白菜と中華くらげの和え物 紅白なます うぐいす豆 つぼ漬け
	314 kcal/18.1 g/13.9 g 25.1 g/2.0 g	253 kcal/15.1 g/10.0 g 26.3 g/1.9 g	282 kcal/11.2 g/10.8 g 35.5 g/2.0 g	285 kcal/12.4 g/16.0 g 24.7 g/2.0 g	310 kcal/17.7 g/15.0 g 26.3 g/1.7 g	332 kcal/17.1 g/15.2 g 29.6 g/1.7 g	284 kcal/14.5 g/15.0 g 16.5 g/2.0 g

【栄養成分表示】1行目:ｴﾈﾙｷﾞｰ/タンパク質/脂質　2行目:炭水化物/塩分相当量

月間献立一覧表

【食種名】ほほえみケア食（常）　　平成30年4月1日～平成30年4月30日

	4月 16日(月)	4月 17日(火)	4月 18日(水)	4月 19日(木)	4月 20日(金)	4月 21日(土)	4月 22日(日)
昼食	ホキの南蛮漬け ブロッコリーの胡麻和え ツナじゃが煮 キャベツとカニカマお浸し 揚げ茄子の甘辛煮 黄桃缶 赤きゅうり漬け	肉団子と野菜のクリーム煮 サーモンフライ ごぼ天と南瓜の煮物 ほうれん草もやし胡麻和え コーンと人参のサラダ フルーツカクテル 千切り大根漬け	さばのしょうが煮 大根と玉ねぎ煮の付け合せ ひじきと大豆の煮物 オクラとコーンの和え物 キャベツと揚げの胡麻和え みかん缶 福神漬	エビカツと卵焼き マカロニナポリタン 大根の洋風煮 キャベツとカニカマの和え物 ブロッコリーおかか和え ぶどう缶 さくら大根	卵焼きと海老天 切干大根の煮物 野菜たっぷり焼きそば 青菜としめじの白和え ソーセージの野菜炒め りんご缶 たいみそ	ロールキャベツとチキンカツのトマトソース マカロニソテー さつま揚げと根菜の煮物 里芋の和風サラダ オクラとカニカマの生姜和え みかん缶 赤きゅうり漬け	鶏のすきやき風煮 煮たまご エビかき揚げ カリフラワーとブロッコリーのサラダ 揚げ茄子の生姜煮 フルーツカクテル のり佃煮
	240 kcal/5.8 g/10.7 g 31.9 g/1.5 g	294 kcal/15.1 g/10.4 g 34.4 g/2.1 g	269 kcal/18.9 g/11.0 g 24.6 g/1.7 g	270 kcal/11.7 g/10.8 g 27.3 g/2.1 g	290 kcal/12.9 g/11.7 g 34.3 g/1.7 g	270 kcal/11.3 g/10.3 g 29.4 g/2.0 g	271 kcal/13.4 g/14.1 g 22.4 g/1.3 g
夕食	豚肉の生姜焼き サツマイモレモン煮 厚揚げの甘辛煮 菜の花ののナムル ポテトマカロニサラダ 白菜のなめたけ和え さくら大根	鶏の揚煮と玉ねぎの甘煮 オクラと人参付け合せ 白菜の中華炒め 竹の子のおかか煮 大根ゆかり和え ポテトサラダ のり佃煮	煮込みハンバーグ ボイルキャベツ ベーコンとじゃが芋の煮物 春雨の中華和え 若竹煮 人参の金平 たいみそ	肉団子と茄子の甘酢炒め いんげんの天ぷら 鯖の醤油漬焼き ぜんまいとちくわの炒め煮 もやしとコーンの胡麻和え 紅白なます 青きゅうり漬け	さわらのゆず醤油焼き キャベツと枝豆のソテー ツナじゃが煮 水菜とちくわの中華和え マカロニサラダ 玉ねぎとかまぼこの炒め物 しば漬け	白身の唐揚げ野菜中華あん 南瓜の煮物 ひじきの炒り煮 スクランブルエッグ きのこと竹輪のおろし和え 白菜の磯和え つぼ漬け	ソーストンカツ 茹で野菜の青じそ和え 若竹煮 さつま揚げと白菜の煮物 春雨の中華和え いんげんの胡麻和え うぐいす豆
	286 kcal/16.2 g/12.6 g 25.6 g/1.6 g	300 kcal/14.3 g/16.8 g 23.4 g/1.9 g	288 kcal/11.5 g/10.8 g 38.1 g/2.0 g	280 kcal/15.2 g/14.4 g 23.1 g/1.7 g	284 kcal/15.0 g/11.0 g 30.3 g/2.0 g	286 kcal/19.0 g/13.7 g 22.6 g/2.0 g	284 kcal/14.5 g/11.9 g 26.5 g/2.0 g

	4月 23日(月)	4月 24日(火)	4月 25日(水)	4月 26日(木)	4月 27日(金)	4月 28日(土)	4月 29日(日)
昼食	鮭の醤油つけ焼き キャベツと揚げのゆかり和え 豚じゃが 水菜と大根の和え物 揚げ茄子の味噌炒め 白桃缶 青きゅうり漬け	揚げ鶏の山菜おろしあん ごぼうとインゲンの金平 刻み昆布の煮物 高野豆腐と根菜の煮物 ほうれん草もやし胡麻和え 夏みかん缶 赤きゅうり漬け	チキン南蛮風 ブロッコリー胡麻和え 竹の子のおかか煮 白菜とゆかりの和え物 胡瓜の浅漬けゆず風味 洋梨缶 たいみそ	鶏の照り焼き サツマイモレモン煮 里芋と竹輪の煮物 菜の花の和え物 大根のおでん風 黄桃缶 千切り大根漬け	オムレツのかに中華あんかけ エビシューマイ 肉団子と大根の炊き合わせ 水菜とちくわの和え物 大豆サラダ フルーツカクテル 赤きゅうり漬け	おろしハンバーグ フライドポテト 南瓜と竹輪の煮物 コールスローサラダ エビシューマイ 夏みかん缶 赤きゅうり漬け	トンカツ卵とじ煮 もやしのソテー 切干大根の煮物 キャベツのおかか和え いんげんの生姜和え 洋梨缶 しば漬け
	263 kcal/17.1 g/10.8 g 25.0 g/1.5 g	306 kcal/15.3 g/15.5 g 23.5 g/1.7 g	289 kcal/14.9 g/16.4 g 21.2 g/1.3 g	322 kcal/17.8 g/11.2 g 34.9 g/1.9 g	283 kcal/15.7 g/12.3 g 27.2 g/2.0 g	292 kcal/13.2 g/12.8 g 27.4 g/2.3 g	302 kcal/15.0 g/14.2 g 29.4 g/1.8 g
夕食	エビフライとコロッケ ハムのナポリタン ぜんまいと油揚げの炒め煮 もやしとザーサイの中華和え 紅白なます 人参胡麻和え 福神漬	さばの味噌煮込み さつま芋のかきあげ ポテトマカロニのクリーム煮 ツナとキャベツの和え物 白菜と沢庵の和え物 もやしの中華和え さくら大根	豚肉の焼き肉炒め キャベツ胡麻マヨ和え 炊き合わせ（絹揚げ・大根） 青菜としめじの白和え 大根とさつま揚げの煮物 マカロニサラダ 青きゅうり漬け	ロールキャベツクリーム煮 マカロニソテー さつま揚げの金平 ふんわりオムレツ ブロッコリーおかか和え 揚げ茄子の生姜煮 つぼ漬け	豚肉の生姜焼き ブロッコリーのパスタ 厚揚げの甘辛煮 キャベツとさつま揚げの胡麻和え ポテトサラダ きゃらぶき のり佃煮	ホキの南蛮漬け ブロッコリーの胡麻和え ツナと大根の煮物 小松菜と薄揚げの和え物 揚げ茄子の甘辛煮 うぐいす豆 つぼ漬け	海老団子の中華旨煮 キャベツメンチカツ 筑前煮 ふんわりオムレツ ほうれん草ときのこの和え物 春雨中華和え（惣菜） さくら大根
	284 kcal/10.0 g/12.0 g 35.3 g/2.0 g	293 kcal/15.7 g/14.0 g 23.4 g/1.5 g	297 kcal/16.2 g/14.7 g 20.5 g/1.6 g	272 kcal/12.8 g/10.9 g 26.2 g/2.1 g	304 kcal/18.1 g/13.2 g 25.5 g/2.0 g	246 kcal/7.7 g/12.6 g 21.9 g/1.4 g	271 kcal/13.3 g/13.7 g 23.7 g/2.4 g

	4月 30日(月)						
昼食	絹揚げ大根のそぼろ煮 肉シューマイ 野菜コロッケ 青菜としめじの白和え なめたけおろし 黄桃缶 のり佃煮						
	273 kcal/15.9 g/9.6 g 30.8 g/1.6 g						
夕食	タンドリーチキン キャベツとコーンのパスタ おでん風煮 ひじきの炒り煮 ブロッコリーおかか和え もやしの中華和え 福神漬						
	300 kcal/18.1 g/14.5 g 23.5 g/1.7 g						

【栄養成分表示】1行目:ｴﾈﾙｷﾞｰ/タンパク質/脂質　2行目:炭水化物/塩分相当量