

# 2023年4月度献立

特別養護老人ホーム 第二好意の庭

※献立は材料仕入れ等の都合により変更となる場合があります。

曜日 日にち	
 朝食	
昼食 	
間食	
夕食 	
一日当たりの 栄養価	エネルギー(Kcal)
	タンパク質(g)
	脂質(g)
	塩分(g)

## あさりを食べましょう！！

産卵期を迎える春から初夏にかけて、身が膨らみ美味しくなるあさり。旬を迎える「あさり」は旨味がたっぷり。あさは美味しいだけでなく、鉄分・亜鉛・ビタミン12などの栄養も豊富です。あさに多く含まれているビタミンB群は水に溶けやすい性質があります。茹でると煮汁へ栄養が流れ出てしまうため、炊いた汁ごと食べる調理方法がオススメです。



土 1	日 2
ご飯 梅びしお 小松菜とアサリの炒め煮 みそ汁 洋梨缶	焼きたてパン スパゲティサラダ みかん缶 牛乳
ご飯  豚肉のオイスターソース炒め または  たらちりのチリソースかけ 冬瓜のカニカマあんかけ わかめスープ	ご飯 鶏肉の磯辺焼き がんもの煮物 みそ汁 
シュークリーム 牛乳	炭酸饅頭
ご飯 さばの生姜煮 ほうれん草ののり和え すまし汁	ご飯 海老と野菜の甘辛炒め 菜の花の柚子みそ和え すまし汁
1245	1448
53.9	59.9
34.6	46.9
7.8	6.1

# 2023年4月度献立

特別養護老人ホーム 第二好意の庭

※献立は材料仕入れ等の都合により変更となる場合があります。

曜日	月	火	水	木	金	土	日			
日にち	3	4	5	6	7	8	9			
 <b>朝食</b>	ご飯 たいみそ 青梗菜のツナ煮 みそ汁 バナナ	菜飯 キャベツサラダ みそ汁 みかん缶	ご飯 のり佃煮 春雨サラダ みそ汁 白桃缶 	ご飯 たいみそ 茄子の含め煮 みそ汁 ヨーグルトムース	ご飯 のり佃煮 青梗菜のツナ炒め みそ汁 フルーツカクテル	ご飯 梅びしお だし巻き卵 みそ汁 洋梨缶	菓子パン マンゴー缶 牛乳 			
	 <b>昼食</b>	ご飯 ハンバーグおろしソース または ほきの照り焼き 大豆のひじき煮 のっぺい汁	ご飯 麻婆茄子 または 白身魚の甘酢あんかけ 焼売 中華スープ 	ピラフ 鶏肉の和オソース または たらちのチーズ焼き 小松菜のハム炒め コーンスープ	ご飯 豚じゃが または さばのナッツ味噌焼き 菜の花のお浸し すまし汁	郷土食 京都府 山菜の炊き込みご飯 さわらの西京焼き 湯豆腐 すまし汁 抹茶ムース	ご飯 鶏肉の照り焼き または ぶりのおろしあんかけ 菜の花の辛子マヨ和え すまし汁	ご飯 海鮮八宝菜 青梗菜の中華サラダ 春雨スープ 		
		<b>間食</b>	カステラ饅頭 牛乳	どらやき(どら焼きの日) 牛乳 	誕生日会 牛乳	水羊羹 グリーンティ	バラエティ 牛乳	ドーナツ 牛乳 	たい焼き	
			 <b>夕食</b>	ご飯 牛肉のしぐれ煮 白菜の塩昆布和え みそ汁	ご飯 鶏肉のきのこソースかけ ほうれん草の炒め物 すまし汁	ご飯 あじの蒲焼き 厚揚げと大根の煮物 みそ汁	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 白菜の煮浸し みそ汁	ご飯 豚肉と厚揚げの炒め物 かぶの煮物 みそ汁	ご飯  メバルの鳴門煮 大根の梅肉和え みそ汁	ご飯  豚肉の香り焼き じゃが芋の煮物 すまし汁
		一日当たりの 栄養価		エネルギー(Kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	1343 61.7 28.5 7.2	1385 49.3 45.5 8.4	1412 61.1 38.4 9.5	1204 50.8 28.3 6.8	1394 59 36 8.3	1334 58.8 39.1 7.4

# 2023年4月度献立

特別養護老人ホーム 第二好意の庭

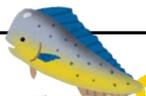
※献立は材料仕入れ等の都合により変更となる場合があります。

曜日	月	火	水	木	金	土	日	
日にち	10	11	12	13	14	15	16	
 <b>朝食</b>	ご飯 ふりかけ 青梗菜のツナ炒め みそ汁 バナナ	ゆかりご飯 野菜ソテー みそ汁 みかん缶	ご飯 のり佃煮 菜の花の煮浸し みそ汁 白桃缶	ご飯 たいみそ <small>小松菜とアサリの中華煮</small> みそ汁 黄桃缶	ご飯 のり佃煮 しろなのお浸し みそ汁 フルーツカクテル	ご飯 ふりかけ パンプキンサラダ みそ汁 洋梨缶	焼きたてパン 卵の花 みかん缶 牛乳	
	<b>昼食</b> 	ミートスパゲティ コールスローサラダ プリン 	ご飯 🍗 鶏と大根の煮物 または 🌿 さばのレモン焼き 青梗菜の和え物 豚汁	ご飯 🍖 牛肉のスタミナ炒め または 🌿 ほきの和風きのこあんかけ ほうれん草の辛子和え みそ汁	ご飯  🍗 鶏団子のケチャップ煮 または 🌿 イワシの磯香フライ なすのおかか煮 みそ汁 	ご飯 🍖 豚肉と白菜の洋風炒め または 🌿 白身魚のマスタード焼き スパゲティサラダ コンソメスープ	<b>人気メニュー</b> ご飯 すき焼き風煮物 ほうれん草のお浸し すまし汁 	<b>感謝祝福式メニュー</b> 赤飯/お造り 天ぷら盛り合わせ 炊き合わせ さわらの西京焼き <small>厚焼き玉子/菜の花のお浸し</small> すまし汁/香の物/ようかん
<b>間食</b>	クレープ 牛乳	カップケーキ 牛乳	桜ゼリー 牛乳	こしあんケーキ 牛乳	黒糖饅頭 牛乳	スイスロール 牛乳	練り切り	
<b>夕食</b> 	ご飯 鶏の胡麻焼き <small>ほうれん草のなめたけ和え</small> みそ汁	ご飯 <small>白身魚のクリームソースかけ</small> 白菜の和風サラダ コンソメスープ	ご飯 かに玉 レバーの炒め煮 中華スープ	ご飯 鶏肉のカレー風味焼き キャベツの炒め煮 すまし汁	ご飯 たら梅おろしのせ 南瓜のそぼろ煮 みそ汁	ご飯 鶏のしそ風味焼き ふきの炒め煮 みそ汁	ご飯 豚肉の甘酢煮 青梗菜の中華サラダ 中華スープ	
一日当たりの 栄養価	エネルギー(Kcal)	1425	1306	1227	1352	1390	1420	1705
	タンパク質(g)	53.6	54.1	53.3	51.1	57.4	62.2	74.3
	脂質(g)	33.3	40.4	30.5	32.3	31.9	41.9	52.5
	塩分(g)	7.4	8.2	7.4	7.4	7.4	6.9	9.5

# 2023年4月度献立

特別養護老人ホーム 第二好意の庭

※献立は材料仕入れ等の都合により変更となる場合があります。

曜日	月	火	水	木	金	土	日	
日にち	17	18	19	20	21	22	23	
 <b>朝食</b>	ご飯 たいみそ 白菜の中華煮 みそ汁 バナナ	わかめご飯 炒り豆腐 みそ汁 みかん缶	ご飯 のり佃煮 プレーンオムレツ みそ汁 ヨーグルトムース	ご飯 たいみそ 冬瓜のコンソメ煮 みそ汁 黄桃缶	ご飯 のり佃煮 青梗菜の煮浸し みそ汁 フルーツカクテル	ご飯 ふりかけ キャバツの炒め物 みそ汁 洋梨缶	菓子パン りんご缶 牛乳 	
<b>昼食</b> 	ご飯 🌸 ポークチャップ または 🌿 あじのムニエル ほうれん草のツナサラダ コンソメスープ	ビーフカレーライス 菜の花のカニカマサラダ フルーツ 福神漬け 	春爛漫メニュー ご飯 🌸 鶏肉とエンドウの炒め物 または 🌿 さわらの木の芽みそ焼き 青梗菜のおかか和え すまし汁	ご飯 🌸 鶏の唐揚げ または 🌿 たらのおろしあんかけ キャバツのお浸し みそ汁 季節のフルーツ	ご飯 🌸 豚肉の炒め物 または 🌿 さばの七味焼き ひじきの煮物 すまし汁	ご飯 🍊 鶏肉のママレード焼き または 🌿 白身魚のムニエル さつま芋サラダ ポタージュスープ	外食メニュー 吉野家特製牛丼 青菜と大豆の白和え みそ汁 	
<b>間食</b>	ピーチゼリー 牛乳	味噌饅頭 牛乳	吹雪饅頭 牛乳	マドレーヌ 牛乳	酒饅頭 牛乳	青梅ゼリー 牛乳 	ビタミンゼリー	
<b>夕食</b> 	ご飯 さわらの塩焼き 高野の炊き合わせ みそ汁	ご飯 豚肉の香り炒め かぶとわかめの煮物 すまし汁	ご飯 肉団子と野菜の旨煮 ブロッコリーサラダ 中華スープ	ゆかりご飯 千草焼き 切干大根の炒り煮 すまし汁	ご飯 ロールキャバツ ほうれん草のサウザンサラダ コンソメスープ	ご飯 シイラのねぎあんかけ 大根の煮物 みそ汁	ご飯 かに玉 春雨サラダ 中華スープ/マンゴー缶	
一日当たりの 栄養価	エネルギー(Kcal)	1274	1439	1369	1276	1277	1247	1604
	タンパク質(g)	59.7	58.7	47.8	51.1	48.3	52.9	43.6
	脂質(g)	27.2	41.4	37.1	32.1	33	21.9	60.5
	塩分(g)	7.5	8.3	6.4	7.6	7.4	7.3	8

# 2023年4月度献立

※献立は材料仕入れ等の都合により変更となる場合があります。

曜日	月	火	水	木	金	土	日	
日にち	24	25	26	27	28	29	30	
 <b>朝食</b>	ご飯 たいみそ 大根サラダ みそ汁 バナナ	菜飯 青梗菜の煮浸し みそ汁 みかん缶	ご飯 たいみそ 豆サラダ みそ汁 白桃缶	ご飯 梅びしお だし巻き卵 みそ汁 黄桃缶	ご飯 のり佃煮 青梗菜とアサリの煮浸し みそ汁 フルーツカクテル	ご飯 梅びしお ほうれん草のお浸し みそ汁 洋梨缶	菓子パン みかん缶 牛乳 	
	 <b>昼食</b>	ご飯  鶏肉の治部煮 または さばのレモン焼き 白菜の柚子和え すまし汁	ご飯 青椒肉絲 または 海老のチリソース ほうれん草のハムサラダ 中華スープ 	ご飯 鶏肉のけんちん焼き または たらものつけ焼き 里芋のごった煮 みそ汁	散らし寿司 大根の味噌かけ すまし汁 フルーツ 	ご飯 牛肉と厚揚げの炒め物 または メルルーサのカレー焼き コールスローサラダ コンソメスープ	ご飯 鶏肉の野菜あんかけ または たらものタラコマヨ焼き 青梗菜のツナサラダ コンソメスープ	ご飯 白身魚の胡麻味噌焼き キャベツの和え物 すまし汁 
<b>間食</b>	カスタードケーキ 牛乳	パンケーキ 牛乳	懐かしのおやつ 牛乳	桃饅頭 牛乳	たこ焼き  牛乳	炭酸饅頭 牛乳	パンケーキ	
	 <b>夕食</b>	ご飯  お好み焼き しろなのツナ炒め みそ汁	ご飯 豚肉の卵とじ キャベツの甘酢和え みそ汁	ご飯 白身魚のオーロラ焼き ほうれん草のソテー コンソメスープ	ご飯 照り焼きハンバーグ 菜の花サラダ コンソメスープ	ご飯  親子煮 小松菜のベーコン炒め すまし汁	ご飯 さばの味噌煮 かぶのカニ風味あんかけ すまし汁	ご飯 豚肉のピリ辛炒め 厚揚げの煮物 みそ汁
一日当たりの 栄養価	エネルギー(Kcal)	1501	1319	1302	1349	1422	1252	1334
	タンパク質(g)	53.6	47.7	54.6	47.7	63	55.4	50.9
	脂質(g)	51.4	36.9	35	33.1	41.9	33.3	37.3
	塩分(g)	7.2	8.9	7.6	6.8	6.8	7.6	5.5



