








# 2024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	1	2	3	4	5	6	7	
 <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 麻婆豆腐 または 白身魚の甘酢あんかけ 青梗菜の中華サラダ たまごスープ	<b>ピラフ</b> 鶏肉の和ソース 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	<b>郷土食 京都府</b> 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 鶏肉の照りマヨ焼き または ぶりのおろしあんかけ 白菜のツナ和え すまし汁	<b>外食メニュー</b> コイチ特製カレー コロツケ 福神漬け ヨーグルト
<b>間食</b>		カステラ饅頭 牛乳	味噌饅頭 牛乳	<b>誕生日会</b> 牛乳	どらやき(どら焼きの日) 牛乳 	<b>バラエティ</b> 牛乳	ドーナツ 牛乳	ビタミンゼリー
	<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 白菜とあさりの炒め煮 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 赤魚の鳴門煮 大根の梅肉和え みそ汁	うなぎご飯 炒り豆腐 すまし汁 抹茶ムース
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)	1445 59.4 36.1 7.8	1326 56.2 39.2 9	1393 59.1 32 8.8	1432 53.3 39.2 7.3	1404 56.7 36.3 8.2	1314 56.7 33.5 7

# 2024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	8	9	10	11	12	13	14	
 <b>朝食</b>	ご飯 梅びしお 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 ポテトサラダ みそ汁 洋梨缶	焼きたてパン 卵の花 みかん缶 牛乳	
	<b>菜飯</b> きつねうどん キャバツのわさび和え フルーツ 	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 ほうれん草の辛子マヨ和え みそ汁	ご飯  鶏団子のケチャップ煮 または  あじフライ 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 さつま芋サラダ 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 銀だらの塩焼き <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	パンケーキ 牛乳	いちごロール 牛乳	こしあんケーキ 牛乳	黒糖饅頭 牛乳	桜ゼリー 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 玉子と野菜の炒め物 レバーの炒め煮 中華スープ	ご飯 鶏肉のカレー風味焼き キャバツの炒め煮 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)	1454	1308	1310	1375	1424	1336	1662
	タンパク質(g)	52.2	52.2	56.4	50.8	56.3	58.4	68.7
	脂質(g)	32.1	38.2	35.7	34	32.1	35.5	53.5
	塩分(g)	8.9	8.3	8	7.4	7.6	6.9	9.3

# 2024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		15	16	17	18	19	20	21
朝食 	朝食	ご飯 たいみそ 大根の煮物 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 
		中華の日	ハヤシライス	春爛漫メニュー	リクエストメニュー	ご飯	ご飯	ご飯
昼食 	昼食	ご飯 海鮮八宝菜 焼売 春雨スープ フルーツ	菜の花のカニカマサラダ フルーツ 福神漬け	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 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	ご飯 ポークチャップ ほうれん草サラダ コンソメスープ
		パンケーキ 	いちごケーキ	吹雪饅頭	マドレーヌ	酒饅頭	きなこプリン	たいやき
夕食 	夕食	ご飯 さわらの塩焼き 高野の炊き合わせ みそ汁	ご飯 豚肉の胡麻味噌炒め 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 牛肉の香り炒め 里芋の煮物 すまし汁
		エネルギー(Kcal)	1374	1424	1374	1380	1317	1390
一日当たりの 栄養価	タンパク質(g)	55.1	59.3	49.9	56.6	52.4	56.6	58.3
	脂質(g)	36.9	42.1	37.9	38.2	34.2	34.2	39.8
	塩分(g)	7.7	8.5	6.7	7.3	7.5	7.9	5.5

# 2024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		22	23	24	25	26	27	28
 <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 <small>じゃが芋とベーコンのソテー</small> 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 <small>青梗菜とアサリの煮浸し</small> みそ汁 フルーツカクテル	ご飯 梅びしお <small>ほうれん草のお浸し</small> 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 <small>ほうれん草のハムサラダ</small> 玉子スープ	ご飯  鶏肉のけんちん焼き または  赤魚のつけ焼き <small>里芋のごった煮</small> 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	菜飯  鶏肉の野菜あんかけ または  たらのタラコマヨ焼き <small>青梗菜のツナサラダ</small> みそ汁
<b>間食</b>			カップケーキ 牛乳	ぜんざい	懐かしのおやつ 牛乳	チョコ饅頭 牛乳	たこ焼き 牛乳 	炭酸饅頭 牛乳
	<b>夕食</b> 		ご飯  お好み焼き しろなのツナ炒め みそ汁	ご飯 白身魚のオーロラ焼き ポパイソテー コンソメスープ	わかめごはん 五目玉子焼き キャベツの甘酢和え みそ汁	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 <small>小松菜のベーコン炒め</small> すまし汁	ご飯 さばの味噌煮 <small>かぶのカニ風味あんかけ</small> 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 51 34.9 6.9	1330 52.5 38.8 8.9	1339 52.6 29.5 8.6	1411 49.5 33.2 8	1317 55.2 33.2 7.1	1293 58 33.9 8.5

# 2024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	
日にち	29	30	
 <b>朝食</b>	ご飯 たいみそ 白菜サラダ みそ汁 バナナ	ゆかりご飯 小松菜の煮浸し みそ汁 白桃缶	
<b>昼食</b> 	ご飯 🍖牛肉と大根の炒め煮 または 🌿さわらの木の芽焼き 菜の花の酢味噌和え すまし汁	ご飯 🍖豚肉の五目炒め または 🌿赤魚の松前煮 三色なます のっぺい汁	
<b>間食</b>	おはぎ 牛乳	チョコケーキ 牛乳	
<b>夕食</b> 	ご飯 鶏肉の梅肉焼き 揚げ茄子 みそ汁	ご飯 たらチーズ焼き ジャーマンポテト コンソメスープ	
一日当たりの 栄養価	エネルギー(Kcal)	1413	1340
	タンパク質(g)	53.7	56.7
	脂質(g)	40.2	37.8
	塩分(g)	6.9	8.9

## 春が旬です

産卵期を迎える春から初夏にかけて、  
 体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。  
 あさり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。  
 あさりに多く含まれているビタミンB群は  
 水に溶解し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。

