

4月献立

2025年04月01日(火)～2025年04月07日(月)

キッチン高森

普通食1950kcalA (A)

日付	朝食	昼食	夕食	成分値(一日計)
04/01 (火)	麦飯 生麩の煮物 人参の和え物 たまねぎの味噌汁 飲む野菜と果実デザート	たけのこご飯 鯖の幽庵焼き ふきの金平 ブロッコリーのサラダ わかめと葱の味噌汁	麦飯 豚肉の甘酢炒め ビーフン炒め(えび) きのこのおろし和え レモンゼリー	エネルギー 1900 kcal
	549kcal	675kcal	676kcal	
04/02 (水)	麦飯 厚揚げの煮物 カリフラワーのゆかり和え ごぼうの味噌汁 ジョア(ストロベリー)	醤油ラーメン 焼売(えび) ほうれん草のナムル コーヒー牛乳ゼリー	麦飯 ぶりの生姜煮 じゃが芋のコンソメ煮 白菜のおかかマヨネーズ 天かすの味噌汁	エネルギー 1902 kcal
	552kcal	612kcal	738kcal	
04/03 (木)	麦飯 なすのそぼろ炒め 高菜漬け 人参の味噌汁 牛乳	麦飯 鯖の葱味噌煮 ひじきと大豆の煮物 菜の花の辛し和え 花麩の吸い物	麦飯 鶏肉の塩炒め れんこんの煮物 春雨のサラダ バナナ	エネルギー 1966 kcal
	614kcal	683kcal	669kcal	
04/04 (金)	麦飯 いか団子の煮物 メカブの和え物 きぬさやの味噌汁 ジョア(プレーン)	麦飯 豚肉の山椒炒め 切干大根の煮物 ポテトサラダ ヨーグルトのいちごソースかけ	五目炒飯 揚げ餃子の野菜あんかけ ささみともやしの和え物 わかめの味噌汁	エネルギー 1908 kcal
	535kcal	769kcal	604kcal	
04/05 (土)	麦飯 ツナとじゃが芋の炒め物 ごぼうサラダ 佃煮 味噌汁	麦飯 チンジャオロース 冬瓜の卵あんかけ イタリアン和え 味噌汁	麦飯 鶏のごま味噌煮 菜の花と油揚げのさっと煮 青じそドレ和え 味噌汁	エネルギー 1711 kcal
	471kcal	535kcal	705kcal	
04/06 (日)	麦飯 スクランブルエッグ フレンチドレ和え 味噌汁	麦飯 豚肉と人参のごま味噌炒め さつま芋の煮物 和え物 味噌汁	麦飯 メバルの塩焼き 大根の煮物 みそ和え 味噌汁	エネルギー 1503 kcal
	446kcal	591kcal	466kcal	
04/07 (月)	麦飯 ししゃものあんかけ 和風サラダ なすの味噌汁 ジョア(ストロベリー)	麦飯 メンチカツ 白滝の玉子炒め 小松菜のごま和え オクラの味噌汁	豚丼 里芋の煮物 絹さやと椎茸の和え物 マンゴー	エネルギー 1901 kcal
	556kcal	736kcal	609kcal	



4月献立

2025年04月08日(火)～2025年03月14日(月)

キッチン高森

普通食1950kcalA (A)

日付	朝食	昼食	夕食	成分値(一日計)
04/08 (火)	麦飯 肉団子の煮物 五目豆 油揚げの味噌汁 気になる野菜	フレンチトースト ポテトロール カリフラワーのカレーソテー ビーンズサラダ コンソメスープ	麦飯 鱈の蒲焼 ひじきの炒り豆腐 もやしの炒り和え 野菜ゼリー	エネルギー 1913 kcal
	564kcal	698kcal	651kcal	
04/09 (水)	麦飯 白菜とツナの煮物 ほうれん草のお浸し いんげんの味噌汁 ジョア(プレーン)	麦飯 鶏肉のチリソース炒め いかと根菜の煮物 オクラのおかか和え 白玉麩の味噌汁	海鮮のクリームパスタ(えび) 長芋のバターソテー 人参のマリネ フルーツミックス	エネルギー 1915 kcal
	518kcal	661kcal	736kcal	
04/10 (木)	麦飯 鶏肉の生姜焼き 青かっぱ たまねぎの味噌汁 まめびよ(ココア)	麦飯 揚げ出し豆腐の肉味噌かけ 金平れんこん スナップえんどうの炒り和え たけのこの吸い物	麦飯 白身魚の野菜あんかけ イタリアンソテー おろし和え バナナ1/3	エネルギー 1901 kcal
	496kcal	848kcal	557kcal	
04/11 (金)	麦飯 椎茸のチリソース焼き 納豆 里芋の味噌汁 ジョア(ストロベリー)	麦飯 鱈のキムチ炒め ごぼう炒め煮 茄子のポン酢和え 卵スープ	麦飯 鶏肉のごまだれ焼き かぼちゃコロケ アボカドのサラダ パイン	エネルギー 2001 kcal
	561kcal	618kcal	822kcal	
04/12 (土)	麦飯 大根とはんぺんの甘辛煮 ピーナッツ和え ふりかけ 味噌汁	オムライス キャベツとベーコンのコンソメ煮 胡麻ドレ和え 味噌汁	麦飯 メルルーサの胡麻焼き 里芋の味噌煮 なめたけ和え ミネストローネ	エネルギー 1466 kcal
	402kcal	555kcal	509kcal	
04/13 (日)	麦飯 ミニハンバーグ マヨ和え 味噌汁	麦飯 あじさんが焼き ピーマンとしらすの炒め物 ごま和え 味噌汁	麦飯 鶏の生姜焼き 黒豆がんもの煮物 イタリアンドレ和え 味噌汁	エネルギー 1644 kcal
	485kcal	509kcal	650kcal	
04/14 (月)	麦飯 野菜天の煮物 白花豆 じゃがいもの味噌汁 ジョア(プレーン)	麦飯 豆腐チリソースのあんかけ カリフラワーのトマト煮 蓮根のチリソースサラダ 春雨の中華スープ(かにかま)	牛丼 ブロッコリーのミルク煮 レーズンサラダ みかん	エネルギー 2068 kcal
	558kcal	671kcal	839kcal	



4月献立

2025年04月15日(火)～2025年04月21日(月)

キッチン高森

普通食1950kcalA (A)

日付	朝食	昼食	夕食	成分値(一日計)
04/15 (火)	麦飯 オムレツ しば漬け 玉ねぎの味噌汁 コーヒ-牛乳	麦飯 味噌カツ 里芋のそぼろ煮 オニオンサラダ わかめの吸い物	麦飯 鯖のおろし煮 筍のソテー いんげんゴママヨ和え ピーチゼリー	エネルギー 1986 kcal
	545kcal	715kcal	726kcal	
04/16 (水)	麦飯 豆腐のとろみ煮 白菜の和え物 キャベツの味噌汁 ジョア(ストロベリー)	麦飯 赤魚のきのこ蒸し こんにゃくの土佐炒め 牛蒡のサガ 白玉麩の味噌汁	麦飯 油淋鶏 ぜんまい煮 小松菜のお浸し 黄桃	エネルギー 1892 kcal
	501kcal	576kcal	815kcal	
04/17 (木)	麦飯 炒り卵 さくら漬け 豆腐の味噌汁 飲む野菜と果実 グレ-プ	チキンカレー ブロッコリ-のチーズパ-ン粉焼き 大根サラダ プレーンヨーグルト	麦飯 ホッケの塩焼き なすの味噌炒め もやしの梅和え かまぼこの吸い物	エネルギー 1979 kcal
	492kcal	880kcal	607kcal	
04/18 (金)	麦飯 野菜炒め もずく ジョア(プレーン) 白玉麩の味噌汁	菜の花と筍のパスタ じゃが芋のバ-コッテ- 彩りひじき りんごゼリー	中華飯(えび) 春巻き オクラのごま和え 中華スープ	エネルギー 1911 kcal
	496kcal	694kcal	721kcal	
04/19 (土)	麦飯 白菜の煮物 梅肉和え 漬物 味噌汁	麦飯 鯖の昆布醤油焼き 高野豆腐の含め煮 里芋サラダ 味噌汁	麦飯 鶏のおろしだれ 人参しりしり ナムル 味噌汁	エネルギー 1671 kcal
	410kcal	588kcal	673kcal	
04/20 (日)	麦飯 ケチャポテ 胡麻ドレ和え 味噌汁	麦飯 肉豆腐 糸こん煮 ピーナツ和え 味噌汁	麦飯 メルルーサの漬け焼き ほうれん草と揚げの煮浸し 白和え 味噌汁	エネルギー 1411 kcal
	417kcal	525kcal	469kcal	
04/21 (月)	麦飯 ふんわり角天の煮物 五目豆 玉葱の味噌汁 ジョア(ストロベリー)	ロールパン(2個) ポークシチュー きのこのガーリックソテー キャベツの和風サラダ グレープゼリー	かきあげ丼 大根とツナの煮物 山菜のナムル わかめの吸い物	エネルギー 1970 kcal
	549kcal	696kcal	725kcal	



4月献立

2025年04月22日(火)～2025年04月28日(月)

キッチン高森

普通食1950kcalA (A)

日付	朝食	昼食	夕食	成分値(一日計)
04/22 (火)	麦飯 ソーセージのソテー カリフラワーのマヨネーズ和え 白玉麩の味噌汁 ミルージュ	炊き込みご飯 鱈の酒蒸し 若竹煮 菜の花のサラダ なすの味噌汁	麦飯 すき煮風 蓮根のバニラソテー 酢の物(かにかま) マンゴー	エネルギー 1887 kcal
	545kcal	655kcal	687kcal	
04/23 (水)	麦飯 いか団子の煮物 ほうれん草のお浸し 大根の味噌汁 ジョア(プレーン)	麦飯 照り焼きハンバーグ じゃが芋のピザソース焼き ちくわの和え物 はちみつヨーグルト	麦飯 メバルの生姜煮 人参の明太子炒め マカロニサラダ 葱と天かすの味噌汁	エネルギー 1958 kcal
	534kcal	761kcal	663kcal	
04/24 (木)	麦飯 ごぼうの煮物 小松菜のごま和え きぬさやの味噌汁 気になる野菜	三色丼 刻み昆布と大豆の炒め煮 ザーサイの和え物 花麩の吸い物	麦飯 麻婆豆腐 白菜の煮浸し 長芋磯和え カルピスゼリー	エネルギー 1898 kcal
	485kcal	655kcal	758kcal	
04/25 (金)	麦飯 信田巻の煮物 納豆 わかめの味噌汁 ジョア(ストロベリー)	麦飯 白身魚の香草パン粉焼き 里芋とイカの煮物 筍の酢味噌かけ ヤクソンのスープ	ナポリタン 茄子のソテー スナックえんどのマヨ和え オレンジゼリー	エネルギー 1903 kcal
	545kcal	597kcal	761kcal	
04/26 (土)	麦飯 里芋のけんちん煮 ボン酢和え うくいす豆 味噌汁	麦飯 とんてき風炒め 玉ねぎの煮浸し まக்குろくろすけサラダ 味噌汁	麦飯 酢鶏 蓮根明太炒め 胡麻ドレ和え 味噌汁	エネルギー 1519 kcal
	459kcal	515kcal	545kcal	
04/27 (日)	麦飯 バーグピカタ イタリアンドレ和え 味噌汁	麦飯 鶏の薬味醤油焼き 切干大根の煮物 もずく酢 味噌汁	木の葉丼 磯辺白身フライ 柚子香和え 味噌汁	エネルギー 1710 kcal
	465kcal	668kcal	577kcal	
04/28 (月)	麦飯 卵炒め しば漬け たまねぎの味噌汁 ジョア(プレーン)	麦飯 八幡巻の炊き合わせ ピーマン高菜炒め 人参の蜂蜜マリネ わかめの味噌汁	麦飯 鰯のタンドリーソテー カリフラワーのコンソメ煮 菜の花の和え物 バナナ	エネルギー 1943 kcal
	552kcal	738kcal	653kcal	



