

献立表 2024年4月

	日	月	火	水	木	金	土
	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
朝食	ご飯 ひじき煮 味噌汁(大根) ふりかけ(のりたまごCa)	ご飯 大根の佃煮 味噌汁(もやし) 小付け(のり佃煮)	パン(レーズン・ドーナツ) ベーコン炒め コンソメスープ(キャベツ) 牛乳	ご飯 切干し炒め煮 味噌汁(かぼちゃ) ふりかけ(のりかつおCa)	味噌おじや はんぺんの炒り煮 乳酸菌飲料 小付け(かつば漬)	ご飯 里芋ぼろあんかけ 味噌汁(しめじ) ふりかけ(さけCa)	
昼食	ちらし寿司 かつおと北の炒め物 チンゲン菜の辛子和え すまし汁(あさり)	ご飯 チキンカツ 金平ごぼう パンキンサラダ 味噌汁(豆腐)	ご飯 あじの煮つけ 里芋バター醤油炒め 白菜ときのこの和え物 味噌汁(たまねぎ)	ご飯 チキンのパセリソース ほうれん草炒め物 マカロニサラダ 中華卵スープ	山菜うどん えびと卵のあさり炒め 切干と木耳のポン酢和え フルーツ	ご飯 魚の梅風味噌 かぶ煮 小松菜のお浸し 味噌汁(もやし)	
15時	桜餅風和菓子	白い風船	どら焼き	お好み焼き	ヨーグルト	タヌキメロンゼリー	
夕食	ご飯 鶏肉のトマトソースかけ さつま芋レモン煮 スパゲティサラダ	ご飯 赤魚のネギ塩昆布蒸し 茄子とピーマンの味噌炒め 春菊のお浸し	ご飯 豚肉と菜の花炒め なめこ豆腐 もやしとみつ葉の和え物	ご飯 サワラの西京焼き ピーマンのおかか煮 トマトの中華和え	ご飯 ポークシチュー ホタテ風フライ コールスロー	ご飯 八宝菜 えび焼売 ブロッコリーなめ煮和え	
	8日	9日	10日	11日	12日	13日	
朝食	ご飯 五目厚焼き玉子 味噌汁(さつま芋) 小付け(桜漬)	ご飯 うの花 味噌汁(あさり) ふりかけ(のりたまごCa)	ご飯 がんも煮 味噌汁(えのき) 小付け(桜漬)	パン(小倉ねじり・棒) 野菜スクランブルエッグ コンソメスープ(きのこ) 牛乳	ご飯 高野豆腐煮 味噌汁(なす) ふりかけ(たらこCa)	中華かつ(卵) 鶏じゃが 乳酸菌飲料 小付け(かつば漬)	ご飯 ごった煮 味噌汁(法蓮草) ふりかけ(のりかつおCa)
昼食	ご飯 豆腐と鶏のみぞれ煮 じゃが芋コロッケ炒め 青梗菜のナムル 味噌汁(なす)	ご飯 照り焼きハンバーグ 茄子の炊いたん チンゲン菜わさび醤油和え すまし汁(鮎)	ご飯 さばの塩焼き ちくわの磯辺揚げ 海苔サラダ ヨーグルト	カレーライス ちくわの磯辺揚げ 海苔サラダ ヨーグルト	ご飯 赤魚のクリームかけ さつま芋のバター煮 カニ風サラダ コンソメスープ(白菜)	ご飯 エビマヨ 蓮根の煮物 浅漬け風サラダ 中華スープ(大根)	ご飯 さわらのレモン焼き えびとう煮 マカロニサラダ 味噌汁(なめこ)
15時	水ようかん(抹茶)	マドレーヌ	たい焼き	ココアムース	プチクレープイチゴ	プリン	雪の宿
夕食	ご飯 サバのごま照り焼き 菜の花の中華煮 アスパラのサラダ	ご飯 赤魚のたらこソースかけ ポトフ風煮 春雨の中華サラダ	ご飯 鶏肉と長芋の炒め ポトフ風煮 ツナサラダ	ご飯 あじの竜田焼き かんぴょう炒め 菜の花塩昆布和え	ご飯 豚肉とピーマンの炒め物 キャベツのコンソメ煮 春菊のごま味噌和え	ご飯 豚肉の生姜炒め ブロッコリーのパセリ風 人参水菜サラダ	ご飯 揚げ豆腐あんかけ 白菜としめじの香味だれ トマトのおろし和え
	14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日
朝食	ご飯 厚焼き卵 味噌汁(わかめ) 小付け(たくあん)	ご飯 干し北と厚揚げ煮 味噌汁(切干) ふりかけ(さけCa)	ご飯 里芋とイカ団子煮 味噌汁(なす) 小付け(梅びしお)	パン(バタースティック) マカロニケチャップ コンソメスープ(玉ねぎ) 牛乳	ご飯 角麩の炒り煮 味噌汁(人参) ふりかけ(のりたまごCa)	雑炊(野菜) 白菜フレック煮 ジュース(ホット&アガル) 小付け(かつば漬)	ご飯 豚と冬瓜の煮物 味噌汁(菜の花) ふりかけ(たらこCa)
昼食	ご飯 鶏肉の照り焼き 切干大根煮 長芋梅肉和え すまし汁(とろろ昆布)	ワンタン麺 春巻き キャベツのしぼ和え フルーツ	ご飯 味噌かつ ひじき煮 モロヘイヤの和え物 すまし汁(鮎)	ご飯 さわらの南部焼き かんぴょう煮 ほうれん草の柚香和え 味噌汁(あけ)	ご飯 肉団子の黒酢あん 春雨のソテー 冷奴 中華スープ(ニラ)	ご飯 鯖のさんしょう焼き 白菜のさっと煮 おからサラダ 味噌汁(えのき)	たけのこごはん えびのかき揚げ ふきとがんも炊き合わせ 菜の花の辛し和え すまし汁(あさり) オレンジ
15時	黒糖まんじゅう	もちゼリー	乳菓饅頭	ミニたい焼き	オレンジゼリー	ドーナツ	イチゴケーキ
夕食	ご飯 豚肉の旨味噌炒め 煮炊 アサギ*1ド*の明太サラダ	ご飯 鶏の塩麹焼き こんにやく炒り煮 キャロットラペ風	ご飯 煮魚 炒り豆腐 小松菜サラダ	ご飯 干草焼き なすの煮付け ワカメとツナのポン酢和え	ご飯 魚の揚げ浸し 野菜グリル オニオンライス	ご飯 鶏肉の柚子胡椒焼き 里芋の煮ころがし 青梗菜のナムル	ご飯 豆腐ハンバーグ(ひじき) キャベツソテー トマトのおろし和え
	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日
朝食	ご飯 ちくわの炒め煮 味噌汁(いんげん) 小付け(桜漬)	ご飯 肉詰めいなり煮 味噌汁(法蓮草) ふりかけ(のりかつおCa)	ご飯 肉詰めいなり煮 味噌汁(法蓮草) ふりかけ(のりかつおCa)	パン(バターロール) カツオ*1ド* (オリーブ) コンソメスープ(白菜) 牛乳	ご飯 切干し大根の煮付 味噌汁(あさり) ふりかけ(のりたまごCa)	雑炊(きのこ) かに豆腐 乳酸菌飲料 小付け(かつば漬)	ご飯 えび団子煮 味噌汁(なす) ふりかけ(のりたまごCa)
昼食	ご飯 鶏肉のけんちん焼き さつま芋と糸昆布煮 大根サラダ 味噌汁(もやし)	ご飯 エビフライ なすの甘辛炒め ワカメの酢の物 味噌汁(たまねぎ)	ご飯 焼肉風炒め たけのこ煮 かつおのちろみ和え 中華スープ(白菜)	ご飯 さば大根 れんこん金平 かつおのちろみ和え 味噌汁(キャベツ)	野菜卵とじうどん ピーマンの肉詰めフライ 菜の花わさびマヨ和え フルーツ	ご飯 麻婆茄子 白菜と春雨の中華煮 海苔サラダ 中華スープ(ニラ)	ご飯 赤魚の塩焼き 鮎の卵とじ さつま芋サラダ 味噌汁(切干)
15時	瀬戸の汐揚	ホットケーキ	パウムクーヘン	ととやきチョコ	いちごゼリー	白こしあん饅頭	プリン
夕食	ご飯 あじの梅焼き 和風スパゲティ 白ねぎの酢味噌和え	ご飯 オムレツきのごデミソース 大根佃煮 いんげんの辛子和え	ご飯 鶏肉のねぎ塩のせ ポテトソテー 明太サラダ	ご飯 厚揚げ酢味噌 焼売 グリーンサラダ	ご飯 鶏肉のトマトソースかけ 南瓜グラッセ きゅうり塩昆布和え	ご飯 さわらのみりん焼き こんにやくの煮つけ ほうれん草のくるみ和え	ご飯 豚肉とかんぴよのしくれ煮 春菊の煮物 トマトサラダ
	28日	29日	30日	春を迎え、この時期はお花見や歓迎会などでつい食べ過ぎる機会が多くなります。運動や日常生活の活動で消費するエネルギーより、摂取エネルギーが多い状態が続くと余剰のエネルギーが蓄積され、肥満になりやすくなってしまいます。			
朝食	ご飯 ウインナー炒め 味噌汁(青梗菜) 小付け(かつば漬)	ご飯 なめこ豆腐 味噌汁(人参) 小付け(桜漬)	ご飯 黒豆がんも煮 味噌汁(菜の花) ふりかけ(さけCa)	エネルギーが少ない食品を選ぶ 牛肩ロース411kcal→牛もも赤身193kcal 豚ばら肉395kcal→豚ひれ肉130kcal 鶏もも肉(皮付き)253kcal→鶏もも肉(皮なし)138kcal マヨネーズ(大1杯)85kcal→ノンオイルドレッシング10kcal 参考文献: 女子栄養大学出版部 食事成分表			
昼食	ご飯 鶏肉のしめ煮 もやしのおかか炒め キャベツの白和え 味噌汁(小松菜)	ご飯 さばの味噌煮 ピーマンソテー 小松菜ごま和え すまし汁(えのき)	ご飯 スパニッシュオムレツ ミートボール煮 ポパイサラダ ポタージュスープ	調理の工夫でエネルギーダウン 肉の脂身を切り落とすと263kcal(100g)→125kcal(80g) 調理方法を変える 豚もも肉183kcal→焼くと146kcal・茹でると134kcal 参考文献: 糖尿病の食事ガイド			
15時	抹茶まんじゅう	マドレーヌ	瀬戸の汐揚				
夕食	ご飯 あじの南蛮漬け じゃが芋たらこ炒め 和風マカロニサラダ	ご飯 鶏肉のカレー焼き 竹輪とたけのこ煮 もずく酢	ご飯 魚の幽庵焼き れんこんの金平 白菜の青じし和え				
朝食							
昼食							
15時							
夕食							