

		4月1日 月曜日	4月2日 火曜日	4月3日 水曜日	4月4日 木曜日	4月5日 金曜日	4月6日 土曜日
朝食		ご飯 味噌汁 高野豆腐の卵とじ フルーツ(バナナ) 牛乳	キヤロット食パン マーガリン ミネストローネ フルーツ(バナナ) 牛乳	ご飯 味噌汁 炒り豆腐 フルーツ(パイン) 牛乳	ご飯 味噌汁 厚揚げの炒め煮 フルーツ(みかん) 牛乳	野菜雑炊 味噌汁 はんぺんの甘辛煮 フルーツ(バナナ) 牛乳	ご飯 味噌汁 がんと冬瓜の煮付け フルーツ(マンゴー) 牛乳
昼食		ご飯 味噌汁 たらの生姜煮 きざみ昆布の炒り煮 キャベツの甘酢漬	ご飯 味噌汁 鶏肉の南部焼き 厚揚げと里芋の含め煮 ほうれん草のお浸し	ご飯 お吸い物 鯖の西京焼き 筍の土佐煮 うどと菜の花の錦糸和え	《カレー配膳》 ポークカレー しめじのオイスターソテー チーズサラダ 淡雪風ゼリー	ご飯 味噌汁 ひらすの漬け焼き 牛蒡の甘辛炒め スパゲティ-サラダ	《牛肉の日》 ご飯 味噌汁 牛肉の野菜炒め ぜんまい煮 さつま芋サラダ
おやつ		いちごスペシャル	バームクーヘン	豆乳ドーナツ	選択おやつ	黒糖饅頭	抹茶パンケーキ
夕食		ご飯 ワカメスープ 豚肉ときのこの炒め物 冬瓜のかにあんかけ 冷奴	ご飯 味噌汁 鰯の香味蒸し 切干大根の炒め煮 もやしとハムの和え物	ご飯 コンソメスープ ミートローフ ブロッコリーとツナのソテー シェフサラダ	ご飯 味噌汁 鯖のみりん焼き さつま揚げとかぶの煮物 小松菜の白和え	ご飯 お吸い物 肉豆腐 里芋の旨煮 青梗菜の和え物	ご飯 味噌汁 桜海老入り卵焼き カリフラワーのおかか炒め 桜大根
成分	エネルギー 1502 kcal たんぱく質 61.5 g 脂質 36.0 g 塩分 7.6 g	エネルギー 1533 kcal たんぱく質 66.4 g 脂質 44.7 g 塩分 7.6 g	エネルギー 1516 kcal たんぱく質 58.4 g 脂質 45.7 g 塩分 6.5 g	エネルギー 1560 kcal たんぱく質 55.9 g 脂質 48.1 g 塩分 6.9 g	エネルギー 1547 kcal たんぱく質 55.6 g 脂質 35.7 g 塩分 7.0 g	エネルギー 1557 kcal たんぱく質 61.4 g 脂質 45.3 g 塩分 6.9 g	
		4月7日 月曜日	4月8日 月曜日	4月9日 火曜日	4月10日 水曜日	4月11日 木曜日	4月12日 金曜日
朝食	ご飯 味噌汁 ちくわの炒め煮 フルーツ(バナナ) 牛乳	ご飯 味噌汁 野菜つみれ煮 梅納豆 牛乳	卵雑炊 味噌汁 いわしの蒲焼き フルーツ(リンゴ) 牛乳	ご飯 味噌汁 厚揚げのとろみ煮 フルーツ(バナナ) ヨーグルト	ご飯 コンソメスープ オムレツ フルーツ(白桃) 牛乳	食パン いちごジャム 肉団子と野菜の洋風煮 フルーツ(バナナ) 牛乳	ご飯 味噌汁 お麩と玉葱の卵とじ もずく酢 ヤクルト
昼食	《郷土料理》岡山県 たまの温玉めし お吸い物 白菜の炒め物 なます	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のチーズ焼き しめじのコンソメソテー エンドウの洋風和え	ご飯 中華スープ 揚げ鰯の香味ソースがけ かぶの中華煮 涼拌三絲	ご飯 オニオンスープ 鶏肉のマーレド焼き アスパラのソテー ペテトサラダ	ご飯 味噌汁 鯖の竜田揚げ キャベツの炒め物 筍のお浸し	《季節変わりご飯》 春の炊き込みご飯 味噌汁 鯖の生姜醤油焼き 鮭の生姜醤油焼き 南瓜の煮物 白菜の昆布和え	
おやつ	いちごゼリー	白い風船	スイスロール	味噌饅頭	チョコドーナツ	豆乳ウエハース	クリームパン
夕食	ご飯 中華スープ 麻婆豆腐 肉焼売 青菜のナムル	ご飯 赤だし ホキのかぶら蒸し レバーと牛蒡の炒り煮 オクラとろろ	ご飯 お吸い物 豚肉のごま味噌焼き 春雨の炒め物 青梗菜のピーナツ和え	ご飯 味噌汁 鰯のおろしポン酢 しじみ 陽元のマリネ	ご飯 味噌汁 豆腐ハンバーグ 蓮根の高菜炒め ブロッコリーの和え物	ご飯 お吸い物 かれの煮付け 大根の水晶煮 ごま豆腐	ご飯 コンソメスープ 豚肉のパーベキューソース じゃが芋のバター炒め ホワイトサラダ
成分	エネルギー 1459 kcal たんぱく質 51.2 g 脂質 37.1 g 塩分 6.7 g	エネルギー 1486 kcal たんぱく質 66.6 g 脂質 40.9 g 塩分 7.4 g	エネルギー 1558 kcal たんぱく質 66.6 g 脂質 45.9 g 塩分 7.9 g	エネルギー 1562 kcal たんぱく質 62.9 g 脂質 41.5 g 塩分 6.8 g	エネルギー 1482 kcal たんぱく質 49.3 g 脂質 42.0 g 塩分 6.9 g	エネルギー 1492 kcal たんぱく質 57.1 g 脂質 37.5 g 塩分 6.5 g	エネルギー 1516 kcal たんぱく質 56.6 g 脂質 37.6 g 塩分 7.3 g
		4月14日 日曜日	4月15日 月曜日	4月16日 火曜日	4月17日 水曜日	4月18日 木曜日	4月19日 金曜日
朝食	ご飯 味噌汁 大根と挽肉の甘辛煮 フルーツ(バナナ) 牛乳	野菜雑炊 味噌汁 カリフラワーとベーコンの炒め物 フルーツ(リンゴ) 牛乳	ご飯 味噌汁 玉子焼き もずく酢 ジョア	ご飯 味噌汁 厚揚げの葱七味炒め フルーツ(バナナ) 牛乳	ご飯 味噌汁 ミートボール フルーツ(黄桃) 牛乳	ご飯 味噌汁 京がんもの煮付け フルーツ(みかん) ヨーグルト	胚芽食パン ブルーベリージャム ウイナーのコンソメ煮 フルーツ(バナナ) 牛乳
昼食	ご飯 味噌汁 鶏肉の甘だれ焼き マカロソテー 野菜サラダ	ご飯 味噌汁 豚肉の山椒炒め じゃが芋の煮物 二色浸し	ご飯 お吸い物 鰯の漬け焼き ブロッコリーのガーリックソテー 青菜の中華和え	《カレー配膳》 チキンカレー 陽元の洋風ソテー 菜の花の卵サラダ ピタミンゼリー	ご飯 味噌汁 鯖の利休焼き かぶのそぼろがけ 小松菜の胡桃和え	ご飯 コンソメスープ 煮込みハンバーグ キャベツのソテー 春雨の和え物	ご飯 味噌汁 ほっけの塩焼き 大豆とひじきの煮物 和風ピクルス
おやつ	杏仁ムース	レモンケーキ	チョコパイ	黒糖パンケーキ	モカスイスロール	あんパン	ドームケーキ(こしあん)
夕食	ご飯 味噌汁 マグロカツ 筍とふきの煮物 しば漬	ご飯 味噌汁 鯖の塩麹焼き 金平牛蒡 菜の花の梅肉和え	ご飯 中華スープ 青椒肉絲 かに焼売 海藻サラダ	ご飯 赤だし メヌケの香味蒸し 大根のとろとろ煮 もやしの和え物	ご飯 お吸い物 豚肉の味噌焼き ちくわと畑菜の煮物 胡瓜の酢の物	ご飯 お吸い物 ふくさ焼き あさり <small>と</small> 小松菜の炒め物 アスパラサラダ	ご飯 お吸い物 鶏大根 里芋の味噌よごし 卵豆腐
成分	エネルギー 1545 kcal たんぱく質 57.6 g 脂質 38.8 g 塩分 6.3 g	エネルギー 1536 kcal たんぱく質 55.2 g 脂質 50.0 g 塩分 6.8 g	エネルギー 1595 kcal たんぱく質 58.7 g 脂質 47.5 g 塩分 7.9 g	エネルギー 1538 kcal たんぱく質 57.5 g 脂質 43.5 g 塩分 6.7 g	エネルギー 1593 kcal たんぱく質 64.4 g 脂質 42.8 g 塩分 7.0 g	エネルギー 1552 kcal たんぱく質 55.9 g 脂質 37.3 g 塩分 7.9 g	エネルギー 1472 kcal たんぱく質 59.1 g 脂質 40.6 g 塩分 7.7 g
		4月21日 日曜日	4月22日 月曜日	4月23日 火曜日	4月24日 水曜日	4月25日 木曜日	4月26日 金曜日
朝食	ご飯 味噌汁 かにかまと玉葱の卵とじ 納豆 ヨーグルト	ご飯 味噌汁 にしんの梅煮 フルーツ(バナナ) 牛乳	食パン マレードジャム ミートボールポトフ フルーツ(リンゴ) 牛乳	ご飯 味噌汁 ほぐし鶏の炒め物 フルーツ(バナナ) 牛乳	ご飯 味噌汁 厚揚げの葱あんかけ フルーツ(パイン) ヨーグルト	卵雑炊 味噌汁 肉詰めいなりの甘辛煮 フルーツ(バナナ) 牛乳	ご飯 味噌汁 和風オムレツ もずく酢 牛乳
昼食	《誕生日食》 赤飯 お吸い物 鯖の道明寺蒸し 白菜の和風炒め 南瓜の和風マヨ和え	ご飯 かき玉汁 鶏肉のキノコソースがけ もやしのカレーソテー うまい菜のからし和え	ご飯 赤だし ひらすの更紗蒸し オクラの煮浸し キャベツのツナマヨ和え	肉うどん 大根の金平 菜の花の和え物	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のマスタード焼き ジャーマンポテト イタリアンサラダ	ご飯 コンソメスープ 鯖の和風ムニエル 海老とかぶのコンソメ煮 マカロニサラダ	ご飯 お吸い物 豚肉の梅肉焼き ふきと高野の含め煮 ブロッコリー-サラダ
おやつ	メロンムース	ドームケーキ	炭酸饅頭	全国銘菓	チョコパン	バナナクレープ	ソフトボウロ
夕食	ご飯 コンソメスープ ポークソテー エンドウのソテー フレンチサラダ	ご飯 味噌汁 鰯の淡煮 蓮根金平 陽元の胡麻和え	ご飯 中華スープ 豚肉入りニラ玉 けんちん炒め ザーサイ	ご飯 トマトスープ チキンピカタ アスパラとコーンの炒め物 カリフラワーの和え物	ご飯 味噌汁 鯖の昆布蒸し 茄子の含め煮 もやしの香味和え	ご飯 味噌汁 チキンカツ ハムと小松菜のソテー 季節の果物	ご飯 味噌汁 鰯のんにく醤油がけ ほうれん草とツナの炒め物 冷奴
成分	エネルギー 1547 kcal たんぱく質 63.1 g 脂質 45.2 g 塩分 7.7 g	エネルギー 1512 kcal たんぱく質 64.0 g 脂質 35.5 g 塩分 7.5 g	エネルギー 1526 kcal たんぱく質 59.3 g 脂質 52.9 g 塩分 6.5 g	エネルギー 1506 kcal たんぱく質 57.0 g 脂質 46.8 g 塩分 5.3 g	エネルギー 1558 kcal たんぱく質 55.5 g 脂質 43.3 g 塩分 7.7 g	エネルギー 1529 kcal たんぱく質 58.4 g 脂質 46.4 g 塩分 7.8 g	エネルギー 1557 kcal たんぱく質 63.7 g 脂質 51.1 g 塩分 7.8 g
		4月28日 日曜日	4月29日 月曜日	4月30日 火曜日	 <h1 style="text-align: center;">白金の森</h1> <h2 style="text-align: center;">令和6年 4月 献立表</h2> 		
朝食	ご飯 味噌汁 野菜炒め フルーツ(バナナ) 牛乳	ご飯 味噌汁 さつま揚げの炒め物 フルーツ(カクテル) 牛乳	ご飯 コンソメスープ スクランブルエッグ フルーツ(黄桃) ヨーグルト				
昼食	《選択食》 ★バエリア コンソメスープ カリフラワーのソテー タラモサラダ	ご飯 お吸い物 鯖の味噌煮 鶏肉と冬瓜の枝豆あんかけ レモンレッシングサラダ	ご飯 味噌汁 鶏肉の有馬焼き 筍のさっぱり炒め しろ菜の彩りお浸し				
おやつ	桃のムース	カスタードケーキ	バナナスPECIAL				
夕食	ご飯 中華スープ 中華風卵焼き 焼きピーマン 三色ナムル	ご飯 味噌汁 豚肉のおろしポン酢 里芋の煮ころがし あみえ煮の佃煮	ご飯 味噌汁 メヌケの煮付け きのこソテー キャベツのごまドレッシング和え				
成分	エネルギー 1554 kcal たんぱく質 54.6 g 脂質 44.3 g 塩分 7.7 g	エネルギー 1575 kcal たんぱく質 57.3 g 脂質 47.3 g 塩分 6.8 g	エネルギー 1503 kcal たんぱく質 60.9 g 脂質 38.1 g 塩分 7.8 g				