

		04月01日(水)	04月02日(木)	04月03日(金)	04月04日(土)	04月05日(日)		
朝	4月の献立	朝の雑炊(青菜たまご) ホッケのみりん焼き &かぼちゃの煮物 ジョア	御飯 銀鮭の塩焼き &ほうれん草の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】バナナヨーグルト	御飯 おみりん焼 &野菜炒め 【UP↑】コーンスープ ジョア	御飯 鶏の塩麴焼き &いんげんソテー 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】アレーヨーグルト	御飯 さわらの西京焼き &菜の花の煮浸し 【UP↑】朝の豚汁 【UP↑】アレーヨーグルト		
		◇ねぎとろ井と天ぶらセット ねぎとろ井 天ぶら(2種) デザート(プリンムース) けんちん汁	◇本格!麻婆豆腐定食 御飯 麻婆豆腐 春雨サラダ フルーツ(マンゴ-) ごま油香るカヌー	◇さば塩焼き定食 御飯 さばの塩焼き 付)大根おろし しぎ茄子 ヨーグルト(マンゴ-ソース) 五品目の清汁	◇懐かしのコロッケ定食 御飯 コロッケ 付)キャベツ 切干大根の煮物 コンポート(みかん缶) 塩豚汁	◇ミートローフランチ 御飯 ミートローフ 付)青梗菜 ポテト デザート(レモンゼリー) クリームスープ		
		御飯 親子煮 いんげんの白ごま和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 あじのみりん焼き &ひじきの煮物 大根なます 【UP↑】夜の豚汁	御飯 鶏肉の梅しそ焼き &かりんごおなか 青菜の和え物 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 牛肉のしぐれ煮 &ほうれん草 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 ぶりの照焼き &きんぴらごぼう なすの梅肉和え 【UP↑】夜のお味噌汁		
		1531kcal 62.8g 6.6g	1543kcal 65.3g 6.1g	1584kcal 62.6g 6.6g	1429kcal 51.9g 5.8g	1563kcal 59.7g 5.8g		
		04月06日(月)	04月07日(火)	04月08日(水)	04月09日(木)	04月10日(金)		
朝	4月の献立	御飯 とりつくね &アローコリーソテー 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ジョア	御飯 あじのみりん焼き &かりんごおなか 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】バナナヨーグルト	朝の雑炊(梅しそかつお) 豆腐ハンバーグ &いんげんの炒め物 ジョア	御飯 鶏肉の焦がし醤油 &野菜炒め 【UP↑】トロとわかめのお味噌汁 ジョア	御飯 ぶりの照焼き &ほうれん草の煮浸し 【UP↑】朝の豚汁 【UP↑】バナナヨーグルト	御飯 おみりん焼 &野菜のトマト煮込み 【UP↑】ポテトジュ ジョア	
		◇お出汁香るカレーうどん カレーうどん ひじきの白和え ヨーグルト(マンゴ-ソース)	◇揚げ出し豆腐御膳 ゆかり御飯 揚げ出し豆腐 ほうれん草のくるみみね デザート(いちごムース) つみれ汁	◇お花見御膳(たけのこご飯) たけのこ御飯 サーモンの菜種焼き 付)甘酢生姜 ふきとがんもの煮物 フルーツ(バナナ) のっぺい汁	◇トマトクリームキッシュランチ 御飯 ベーコンのキッシュ クリームトマトソース) コロッケ デザート(ビタミンゼリー) パンケーキ	◇下町中華セット(回鍋肉) 御飯 回鍋肉 えび焼売 コンポート(りんご缶) 酸辣湯スープ	◇たらのみぞれあん定食 御飯 たらのみぞれあん マカロニサラダ ヨーグルト(マンゴ-ソース) 塩豚汁	◇おでかけランチ(吉野家) 御飯 牛丼 大学芋 フルーツ(バナナ) ワナンスープ
		御飯 さばの塩麴焼き &青梗菜の煮浸し たまごサラダ 【UP↑】夜の豚汁	御飯 八宝菜 おからの和え物 【UP↑】夜のこくま鶏スープ	御飯 牛焼肉 &野菜ソテー アローコリーのごま和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 赤魚の味噌煮 &里芋の煮物 なすのおなか和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 ホッケのみりん焼き &ひじきの煮物 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 麻婆茄子 いんげんの白ごま和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 めばるの煮付け &大根と人参の煮物 ツケアローコリーのサラダ 【UP↑】夜のお味噌汁
		1647kcal 56.1g 7.5g	1519kcal 55.1g 7.1g	1561kcal 67.7g 7.4g	1592kcal 55.4g 6.6g	1550kcal 64g 5.7g	1600kcal 53.8g 6.6g	1610kcal 59.7g 6.4g
		04月13日(月)	04月14日(火)	04月15日(水)	04月16日(木)	04月17日(金)		
朝	4月の献立	御飯 とりつくね &白菜の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】アレーヨーグルト	御飯 銀ひらすの醤油麴焼き &野菜炒め 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ジョア	朝の雑炊(青菜たまご) 紅鮭の塩焼き &かりんごおなか ジョア	御飯 だし巻きたまご &アローコリーの炒め物 【UP↑】トロとわかめのお味噌汁 【UP↑】バナナヨーグルト	御飯 照焼きチキン &ジャーマンポテト★ 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】アレーヨーグルト	御飯 野菜入りスクランブルエッグ &具だくさんトマト煮 【UP↑】ポテトジュ ジョア	
		◇鯖の梅照焼き御膳 御飯 さわらの梅照焼き 付)大根おろし いんげん炒め デザート(グレープゼリー) 塩ちゃんこスープ	◇豚の香ばし漬け焼き定食 御飯 豚漬け 付)ソテー おからの和え物 フルーツ(マンゴ-) 野菜を食べる卵スープ	◇お店の本格ビーフカレー ビーフカレー コールスローサラダ コンポート(洋梨缶) 乳酸菌飲料	◇海鮮五目炒め定食 御飯 厚揚げの海鮮五目炒め 菜の花の酢味噌和え フルーツ(バナナ) 五品目の清汁	◇デザートアイスランチ おみりん ホテトとかぶのサラダ デザート(プリンムース) クリームチャウダー	◇メンチカツランチ 御飯 メンチカツ 付)キャベツ 胡瓜とわかめの和え物 ヨーグルト(マンゴ-ソース) けんちん汁	◇お肉を食べよう!ランチ チャーシュー丼 人参サラダ デザート(ビタミンゼリー) つみれ汁
		御飯 青椒肉絲 卵豆腐 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 さばの味噌煮 &かぼちゃの煮物 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 鶏肉のクリーム煮 青梗菜の和え物 デザート(レモンゼリー)	御飯 めばるの中華蒸し &大根と人参の煮物 冷奴 【UP↑】夜の豚汁	御飯 豚の角煮 &青梗菜の煮浸し かりんごの梅肉和え 【UP↑】夜のこくま鶏スープ	御飯 さわらの西京焼き &切干大根煮 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 銀ひらすの煮付け &里芋の煮物 菜の花の和え物 【UP↑】夜のお味噌汁
		1523kcal 68.7g 7.5g	1537kcal 59.1g 5.8g	1543kcal 56.5g 6.3g	1554kcal 70.7g 7g	1565kcal 56.7g 7.5g	1551kcal 58.8g 5.4g	1476kcal 56.2g 6g
		04月20日(月)	04月21日(火)	04月22日(水)	04月23日(木)	04月24日(金)		
朝	4月の献立	御飯 だし巻きたまご &かりんごおなか 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ジョア	御飯 とりつくね &野菜炒め 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】アレーヨーグルト	朝の雑炊(梅しそかつお) 豆腐ハンバーグ &いんげんソテー ジョア	御飯 メダの照焼き &菜の花の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ジョア	御飯 銀鮭の塩焼き &白菜の煮浸し 【UP↑】トロとわかめのお味噌汁 【UP↑】アレーヨーグルト	御飯 ひき肉と玉葱のおみりんソース &アローコリーの炒め物 【UP↑】コーンスープ ジョア	
		◇かれないの煮付け定食 御飯 かれないの煮付け 付)おから じゃが芋の金平 コンポート(黄桃缶) 塩豚汁	◇おトク煮込んだ肉豆腐定食 御飯 肉豆腐 たけのこごま味噌和え フルーツ(バナナ) 塩ちゃんこスープ	◇本格!天津飯ランチ 天津飯 大学芋 グリーンサラダ~人参ソース 春雨スープ	◇洋食屋さんのハンバーグランチ 御飯 和風ハンバーグステーキ 付)マッシュポテト ラトウイ ヨーグルト(マンゴ-ソース) パンケーキ	◇旅するランチ~山口~ 瓦そば仕立て 唐揚げ デザート(プリンムース)	◇チキン南蛮定食 御飯 チキン南蛮 付)キャベツ 豆サラダ デザート(グレープゼリー) クリームスープ	◇白身フライランチ ゆかり御飯 白身フライ 付)いんげん ほうれん草とベーコンのソテー コンポート(みかん缶) 野菜たっぷりスープ
		御飯 ビーマンの肉詰め &青梗菜の煮浸し ツケアローコリーのサラダ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 たらのムニエル &具だくさんのトマト煮 ほうれん草の和え物 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 鶏肉の炙り味噌焼き &きんぴらごぼう &かぼちゃの煮物 卵豆腐 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 赤魚のみりん焼き &かぼちゃの煮物 卵豆腐 【UP↑】夜の豚汁	御飯 豚肉の生姜焼き &野菜炒め おからの和え物 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 めばるの中華蒸し &大根と人参の煮物 かりんごの梅肉和え 【UP↑】夜のこくま鶏スープ	御飯 炭火焼きチキン~香味ソース &ひじきの煮物 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁
		1537kcal 57.7g 6.7g	1525kcal 65.5g 6.3g	1768kcal 59.6g 7.3g	1484kcal 53.7g 5.8g	1453kcal 62g 6.9g	1660kcal 65.4g 7.4g	1356kcal 54.6g 6.3g
		04月27日(月)	04月28日(火)	04月29日(水)	04月30日(木)			
朝	4月の献立	御飯 銀ひらすの醤油麴焼き &かぼちゃの煮物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】アレーヨーグルト	御飯 だし巻きたまご &アローコリーの炒め物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ジョア	朝の雑炊(青菜たまご) 赤魚の煮付け &大根と人参の煮物 ジョア	御飯 豆腐ハンバーグ &野菜のトマト煮込み 【UP↑】ポテトジュ ジョア			
		◇豚の塩炒め定食 御飯 豚肉の旨塩炒め がんもの煮物 フルーツ(バナナ) つみれ汁	◇本日のランチ(鮭ごま味噌焼き) 御飯 サーモンのごま味噌焼き 付)おから 茄子のおろしポテト酢 デザート(いちごムース) 塩豚汁	◇旅するランチ~青森~ 御飯 ほう焼き りんごとさつま芋のサラダ デザート(レモンゼリー) けんちん汁	◇野菜たっぷり洋食ランチ 洋風炊き込み御飯 たらのジャリビソース ビーンズサラダ ヨーグルト(マンゴ-ソース) 野菜を食べるスープ			
		麦ごはん ぶり大根 とろろ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 鶏肉のねぎ塩炒め ほうれん草の和え物 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 さばの塩焼き &かりんごおなか 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 鶏のさっぱり煮 おからの和え物 【UP↑】夜のお味噌汁			
		1553kcal 64g 6.1g	1544kcal 65.2g 6.2g	1615kcal 60.3g 6.2g	1605kcal 65.3g 7.3g			