



福祉A 月間献立カレンダー



	日	月	火	水	木	金	土
			4月1日	4月2日	4月3日	4月4日	4月5日
朝食			いわし入りハンバーグ ほうれん草のマヨサラダ たいみそ みぞ汁	炒り玉子 きゅうりの梅和え Ca&Mgふりかけ みぞ汁	ソーセージステーキ 大根のなめ茸和え うに風味ソース みぞ汁	アジの甘辛焼き 小松菜の和え物 納豆 みぞ汁	玉子焼き オクラのサラダ 花けずり みぞ汁
栄養価			kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 170/7.3/10.8/12.5/1.5	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 121/7.5/7.2/6.6/1.7	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 164/6.0/11.3/9.1/2.0	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 141/12.6/5.9/10.7/1.5	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 161/8.7/9.2/11.7/1.5
昼食			シルバーのごま油焼き 大根と竹輪の煮物 スナッフエンドウの土佐和え みぞ汁	豆腐の豚すき煮 キャベツのサラダ つげもの みぞ汁 フルーツ(みかん缶)	白金タラのノテー 卵の花 オクラの塩こんぶ和え みぞ汁	鶏肉とキャベツのオイスター炒め 揚げ豆腐あん トマトのマヨサラダ すまし汁	お花見うどん 焼いて食べる肉詰めいなり インゲンのごま油風味 フルーツミックス
栄養価			kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 211/18.3/8.4/14.8/2.0	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 229/11.4/11.7/21.2/1.9	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 204/14.3/11.2/14.3/1.9	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 383/19.7/26.8/19.5/1.6	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 463/14.3/9.3/77.8/3.2
夕食			豚肉の味噌ケチャップ炒め さつまいものバター風味 サラダピーマン お吸い物	発芽玄米ご飯 ホホの和風焼き ひじきの炒り煮 千んげん菜のマヨ和え みぞ汁	鶏肉のたらこマヨ焼き 高野豆腐の含め煮 インゲンとコーンのサラダ みぞ汁	赤魚のバター焼き もやしのさつまい きゅうりと人参のサラダ みぞ汁	ささみフライ&野菜コロケ 冬瓜と豆乳がんもの含め煮 ほうれん草の小海老和え みぞ汁
栄養価			kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 338/12.9/14.6/41.4/4.1	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 269/16.9/15.3/17.7/2.2	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 318/16.7/22.3/15.2/1.6	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 251/15.7/12.6/19.1/2.4	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 288/13.9/12.6/31.1/2.7
朝食	4月6日	4月7日	4月8日	4月9日	4月10日	4月11日	4月12日
朝食	豆腐おせ キャベツとあさりの炒め煮 ビタミンふりかけ みぞ汁	白菜とツナのノテー 青のり天 あっさり高菜 みぞ汁	目玉焼き スナッフエンドウのだし和え ビタミンふりかけ みぞ汁	野菜入り丸揚げ焼き ピーマンと油揚げの煮物 ちりめん昆布 みぞ汁	豆腐のひき肉包み キャベツのだし煮 いわし生煮ペースト みぞ汁	スクランブルエッグ インゲンのゆかり和え 昆布とお抹茶のふりかけ みぞ汁	がんもの含め煮 フロッコリーのわかかか和え えびみそ みぞ汁
栄養価	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 140/7.1/8.4/9.2/1.4	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 123/4.7/9.0/6.3/1.6	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 147/8.5/9.6/7.9/1.5	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 129/5.3/5.5/14.9/1.8	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 174/6.5/10.7/14.0/1.5	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 132/8.0/8.5/7.1/2.0	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 147/8.6/6.5/14.2/1.7
昼食	鶏肉の味噌焼き 刻み昆布煮 小松菜の魚肉ソーセージサラダ すまし汁	フリのたれからめ 春雨のキャブフェ風 ポテトサラダ みぞ汁	豚肉のバーベキュー風味炒め ふきと竹輪の煮物 キャベツのゆずみそ和え すまし汁	五目豆腐ハンバーグ 白菜のどろみ煮 もやしとベーコンのサラダ みぞ汁	ミニ菜めし きしめん 鶏ごぼろ 千んげん菜の山椒正油和え フルーツ(パイナップル)	ホッケのみぞ漬焼き 卵の花 きゅうりのサラダ すまし汁	徳島郷土!金時豆入りいばら寿司 鶏の佐那河内揚げ風 ほうれん草のマヨ和え みぞ汁 徳島フルーツ(黄桃缶)
栄養価	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 282/14.6/19.1/16.1/2.4	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 303/15.5/14.3/31.6/2.0	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 239/13.9/10.8/23.7/1.8	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 238/11.3/12.9/20.8/2.2	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 308/10.2/6.1/54.1/3.4	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 226/14.4/11.1/19.3/1.6	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 460/18.3/23.5/47.0/3.7
夕食	春野菜と鮭のピラフ パンフキンキッシュ風 フロッコリーのサラダ スープ	豚肉とごぼうの旨煮 しらす菜のハム炒め なすのわさび和え みぞ汁	カニクリームコロッケ 根菜の煮もの 海藻サラダ みぞ汁	鶏肉の梅焼き 車もの煮物 ほうれん草のピーナツ和え オニオンスープ	助宗タラの煮付け フロッコリーとハムのノテー かぼちゃサラダ みぞ汁	豚肉のカレー炒め 焼き春巻 菜の花とカニカマの中華和え みぞ汁	ピリ辛豆腐煮 焼ギョーザ スナッフエンドウの甘酢和え 中華スープ
栄養価	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 219/13.1/12.2/17.1/3.2	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 287/14.3/17.1/22.4/2.5	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 357/10.6/23.0/28.7/2.7	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 265/16.2/13.4/21.6/2.2	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 245/16.7/10.4/21.4/2.1	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 303/14.1/19.6/19.9/1.5	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 273/15.0/12.8/24.3/2.4
朝食	4月13日	4月14日	4月15日	4月16日	4月17日	4月18日	4月19日
朝食	あじさんが焼き 大根とコーンのサラダ のり佃 みぞ汁	サワラの漬け焼き オクラとワカメの酢の物 おさかなどぼろ みぞ汁	豆腐おせ 冬瓜の煮物 Ca&Mgふりかけ みぞ汁	大豆煮 青のり天 梅干し みぞ汁	助宗タラの甘辛焼き 大根のわさび和え 納豆 みぞ汁	玉子焼き 小松菜のピーナツ和え 昆布佃煮 みぞ汁	鮭寄せ れんこんの含め煮 たいみそ みぞ汁
栄養価	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 142/6.3/7.6/13.0/1.7	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 123/9.4/5.3/10.4/1.8	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 116/4.6/5.8/11.5/1.4	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 151/6.8/8.9/11.3/1.5	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 125/11.1/5.0/10.4/1.6	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 153/8.9/9.6/9.8/1.5	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 173/7.9/6.6/21.0/1.5
昼食	キタ/メヌケのノテー じゃが芋の炒め煮 春雨サラダ みぞ汁	とんべい焼き風 香味シューマイ きゅうりの和え物 みぞ汁	黄金カレーのポワレ ひじき煮 千んげん菜のごま和え みぞ汁	千キン/テーカケルソース なすの煮物 オクラのおかか和え すまし汁	メンチカツ 筍の煮物 マカロニサラダ みぞ汁	厚揚げと豚肉のどろみ煮 ちびっ子お好み焼き フロッコリーの小海老和え みぞ汁	スパゲッティミートソース インゲンとベーコンのサラダ スープ マンゴー杏仁
栄養価	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 263/13.6/12.6/27.4/1.9	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 335/16.6/22.9/17.0/2.4	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 224/15.7/12.2/14.9/2.3	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 267/15.3/16.5/15.8/1.8	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 349/11.7/20.7/29.5/2.5	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 292/17.4/16.2/20.5/2.1	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 486/16.1/11.5/83.6/4.2
夕食	鶏肉の香味ダシ 小松菜の和え物 つげもの みぞ汁 フルーツ(ネーフル)	サバの塩焼き しろ菜と油揚げの煮びたし ごぼうのサラダ みぞ汁	肉団子の甘酢炒め さつまいもの煮物 インゲンとしらすのなめ茸和え みぞ汁	えび入りキャーハン ピーマン炒め カリフラワーとツナの中華和え 中華スープ	洋風春肉じゃが ウインナーと野菜炒め ほうれん草のドレッシング和え みぞ汁	アジの山椒焼き 切干大根煮 もやしのさつまい和え みぞ汁	鶏塩旨煮 コーンピースオムレツ 菜の花のゆかり和え みぞ汁
栄養価	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 245/11.8/14.4/19.1/1.9	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 250/16.8/16.6/13.0/2.1	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 263/10.0/5.7/45.0/3.0	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 240/14.7/12.1/19.2/2.8	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 258/13.8/14.8/24.4/2.8	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 224/15.9/11.0/14.9/1.7	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 219/15.7/12.4/13.5/2.2
朝食	4月20日	4月21日	4月22日	4月23日	4月24日	4月25日	4月26日
朝食	ソーセージステーキ フロッコリーと人参のサラダ Ca&Mgふりかけ みぞ汁	いわし入りハンバーグ 白菜のオーロラソースかけ 金山寺みそ みぞ汁	ホッケの塩焼き 大根と枝豆の和え物 うに風味ソース みぞ汁	目玉焼き きゅうりと大葉のさつまい和え ビタミンふりかけ みぞ汁	野菜入り丸揚げ焼き オクラのドレッシング和え いわし生煮ペースト みぞ汁	豆腐おせ キャベツのだし和え のり佃 みぞ汁	スクランブルエッグ インゲンの辛子マヨ和え えびみそ みぞ汁
栄養価	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 135/7.2/8.5/8.6/1.6	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 161/6.9/9.1/14.4/1.6	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 146/7.5/9.7/7.2/1.3	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 148/7.6/11.4/4.8/1.5	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 134/5.3/5.5/17.0/1.8	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 100/4.7/5.6/8.6/1.5	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 203/8.8/14.9/10.1/2.0
昼食	いなり寿司 野菜かき揚げ 大根とささみの和え物 すまし汁	フリの照り焼き さつまいもの甘煮 きゅうりのゆず塩和え みぞ汁	キマ/メヌケの煮付け ピーマンのウインナー炒め インゲンのサラダ みぞ汁	春野菜のあんかけ焼きそば もやしとわかめのサラダ 中華スープ フルーツ(バナナ)	助宗タラの正油焼き かぼちゃのどぼろ煮 大根の土佐和え みぞ汁	肉団子と大豆のトマト煮 千んげん菜のバリエーション炒め スパゲティサラダ フルーツ(キウイフルーツ)	和風ハンバーグ 刻み昆布と竹輪の煮物 菜の花のピーナツ和え みぞ汁
栄養価	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 379/12.6/22.4/31.5/2.9	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 209/14.3/3.1/32.7/2.1	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 442/15.3/26.4/40.1/3.5	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 511/16.5/15.4/85.6/3.1	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 221/18.2/7.6/20.1/1.8	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 313/12.5/16.1/33.3/2.3	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 238/12.6/10.2/28.5/2.5
夕食	鶏の菜種焼き 小松菜とさつまいの煮物 トマトと海藻のサラダ みぞ汁	豚肉の中華炒め 花かんもつと野菜の炊き合わせ ほうれん草の塩こんぶ和え みぞ汁	キタ/メヌケの煮付け ピーマンのウインナー炒め インゲンのサラダ みぞ汁	千キンステーキ 根菜の煮物 白菜のさつまい和え みぞ汁	オーブンオムレツ ほうれん草の炒め煮 カリフラワーとピクルス みぞ汁	サーモンステーキ かぶの煮物 白菜の甘酢サラダ みぞ汁	豚肉のオイスター炒め れんこんとつみれ煮 フロッコリーの和え物 すまし汁
栄養価	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 307/17.5/20.2/13.6/2.2	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 250/16.7/14.0/17.0/2.4	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 217/16.0/10.3/14.8/2.3	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 222/13.4/12.4/16.0/1.7	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 269/16.1/16.4/16.3/2.5	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 226/14.9/11.7/17.7/1.3	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 239/15.4/9.4/25.3/1.9
朝食	4月27日	4月28日	4月29日	4月30日			
朝食	小松菜のハム炒め 彩り焼き ねぎみそふりかけ みぞ汁	あじさんが焼き フロッコリーの梅和え たいみそ みぞ汁	ソーセージステーキ キャベツとコーンのサラダ おさかなどぼろ みぞ汁	玉子焼き カリフラワーの土佐和え 鎌ふりかけ みぞ汁			
栄養価	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 99/7.2/5.2/7.4/1.8	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 135/7.1/5.2/15.4/1.4	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 153/7.0/8.4/13.0/2.2	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 144/10.0/7.8/9.5/1.5			
昼食	五穀ご飯 とんかつ 白菜の煮物 切干大根のサラダ かきたま汁	ホホのごま油焼き ひじきと大豆の炒り煮 オクラのマヨ和え みぞ汁	豚肉と大根の甘辛煮 スナッフエンドウのノテー なすの和え物 みぞ汁	春の山菜湯葉丼 ほうれん草とささみの胡麻マヨ和え つげもの みぞ汁 フルーツ(洋なし缶)			
栄養価	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 324/10.9/16.3/34.7/3.0	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 234/16.6/14.3/11.8/2.2	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 259/14.2/16.5/15.5/1.8	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 220/11.6/10.0/22.5/3.0			
夕食	豆腐と小柱のどろみ煮 さつまいものバター風味 キャベツとわかめの中華和え みぞ汁	玉子のせきんライス 千んげん菜のサラダ スープ フルーツ(ネーフル)	お赤飯 赤魚の野菜あんかけ たけのこの花かんも煮 きゅうりのゆかり和え みぞ汁	豚肉の山椒焼き かぼちゃの甘煮 オクラのさつまい和え みぞ汁			
栄養価	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 289/13.1/10.3/39.0/2.2	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 301/14.0/19.4/20.6/2.9	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 254/18.0/9.7/22.5/2.6	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 241/13.3/10.1/25.9/1.8			



※都合により、献立を変更する場合がございます。