ドリーム I 常食 献立だより 2026年4月

4月

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付			1	2	3	4	5
朝			ごはん 野菜とわかめの豆乳寄せ いんげんの塩ごま和え 味噌汁(白菜・人参)	ごはん ミートオムレツ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰと油揚げのﾋﾟｰﾅｯ和え 味噌汁(小松菜・あさり)	ごはん 玉子焼き ひじきと豆のマヨサラダ 味噌汁(じゃがいも・人参)	しいたけと人参の雑炊 れんこんと豚肉のしぐれ煮 大根と平天の白ごま和え 昆布佃煮	ごはん 千草焼き ブロッコリーのバジルドレサラダ 味噌汁(キャベツ・わかめ)
			エネ 346 kcal 蛋白 8.4 g 脂質 6.5 g 食塩 1.48 g	エネ 364 kcal 蛋白 13.7 g 脂質 6.3 g 食塩 1.43 g	エネ 441 kcal 蛋白 16.4 g 脂質 12.4 g 食塩 1.99 g	エネ 298 kcal 蛋白 7.6 g 脂質 10.6 g 食塩 1.75 g	エネ 386 kcal 蛋白 9.9 g 脂質 11 g 食塩 1.36 g
昼			ごはん 豚肉の和風炒め 擬製豆腐 とろろの梅かつお和え 味噌汁(大根・平天)	ごはん ホッケの塩麹焼き 豚肉と絹揚げの煮物 かぼちゃのサラダ 味噌汁(キャベツ・大根葉)	ごはん 豚しゃぶ かにシューマイ 味噌汁(油揚げ・白ねぎ) フルーツ(パイン缶・黄桃缶)	ごはん 白身魚の竜田揚げ(甘酢あん) 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 ｶﾘﾌﾗﾜｰとｺｰﾝのｽﾛｰｻﾗﾀﾞ 味噌かきたま汁 麦白味噌仕立て	キーマカレー チンゲン菜とツナの炒め物 ミルク寒天のあんずソースかけ
			エネ 552 kcal 蛋白 19.9 g 脂質 17.1 g 食塩 2.62 g	エネ 524 kcal 蛋白 27.3 g 脂質 16 g 食塩 2.01 g	エネ 557 kcal 蛋白 19 g 脂質 16 g 食塩 2.15 g	エネ 620 kcal 蛋白 25.9 g 脂質 22 g 食塩 2.62 g	エネ 555 kcal 蛋白 17.8 g 脂質 19.9 g 食塩 2.09 g
お			バウムクーヘン	手作りﾏﾄﾞﾚｰﾇ(ﾊﾞﾅﾅ風味)	手作りみるくまんじゅう(白あん)	手作りぜんざい(もち麸)	シルベーヌ
			エネ 87 kcal 蛋白 1.2 g 脂質 3.7 g 食塩 0.12 g	エネ 164 kcal 蛋白 1.8 g 脂質 9.5 g 食塩 0.15 g	エネ 134 kcal 蛋白 3.2 g 脂質 2.2 g 食塩 0.05 g	エネ 122 kcal 蛋白 4.7 g 脂質 0.4 g 食塩 0.06 g	エネ 97 kcal 蛋白 1.3 g 脂質 6.2 g 食塩 0.03 g
夕			ごはん ﾎｷの香草ﾊﾟﾝ粉焼き(ｵｰﾛﾗｿｰｽ) 大豆と小えびの煮物 もやしとちくわの和風ﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ) いりこ風味	ごはん 三色稲荷の炊き合わせ 金平ごぼう 味噌汁(里芋・玉ねぎ) みかん缶	ごはん 白身魚の味噌煮 うまい菜と鶏肉の炒め物 キャベツの土佐酢和え すまし汁(豆腐)	ごはん 豚肉のオイスター炒め いわしつみれの煮物 ほうれん草のお浸し 味噌汁(もやし・絹揚げ) 白味噌仕立て	ごはん あじの照り焼き じゃがいもと豚肉の煮物 白菜とちくわの香味和え 味噌汁(油揚げ・大根葉)
			エネ 513 kcal 蛋白 23.8 g 脂質 15.9 g 食塩 2.36 g	エネ 534 kcal 蛋白 15.7 g 脂質 15.6 g 食塩 2.43 g	エネ 469 kcal 蛋白 25.1 g 脂質 13.8 g 食塩 2.14 g	エネ 511 kcal 蛋白 21.6 g 脂質 17.3 g 食塩 2.27 g	エネ 472 kcal 蛋白 24.1 g 脂質 10.2 g 食塩 2.21 g
計			エネ 1499 kcal 蛋白 53.2 g 脂質 43.2 g 食塩 6.58 g	エネ 1586 kcal 蛋白 58.5 g 脂質 47.4 g 食塩 6.02 g	エネ 1601 kcal 蛋白 63.7 g 脂質 44.3 g 食塩 6.32 g	エネ 1551 kcal 蛋白 59.8 g 脂質 50.3 g 食塩 6.7 g	エネ 1511 kcal 蛋白 53.1 g 脂質 47.3 g 食塩 5.68 g

日付	6	7	8	9			
朝	ごはん チキンピカタ ｷｬﾍﾞﾂとｺｰﾝの和風ﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(ごぼう・しいたけ)	ごはん 照り焼き風肉団子 ｱｽﾊﾟﾗとﾊﾟﾌﾟﾘｶのﾊﾞﾝﾊﾞﾝﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(油揚げ・人参)	ごはん 5品目具材の玉子焼き 白菜となめこの麦味噌和え 味噌汁(じゃがいも・絹揚げ)	ごはん 鶏つみれの煮物 キャベツとちくわのナムル和え 味噌汁(大根・大根葉)	**4月3日(金)昼食 豚しゃぶ**	**4月7日(火)昼食 桜のちらし寿司**	**4月8日(水)昼食 筍ごはん**
	エネ 358 kcal 蛋白 10.6 g 脂質 5.3 g 食塩 1.65 g	エネ 422 kcal 蛋白 12.4 g 脂質 11.7 g 食塩 1.49 g	エネ 349 kcal 蛋白 10.8 g 脂質 5.4 g 食塩 1.48 g	エネ 364 kcal 蛋白 13.5 g 脂質 6.4 g 食塩 1.62 g			
昼	ごはん 牛肉と里芋の煮込み たこふくさ焼き もやしと油揚げの塩ﾎﾟﾝ和え 味噌汁(花麸)	桜のちらし寿司 絹揚げとグリーンピースの煮物 しろなとしいたけの和え物 味噌汁(白ねぎ・わかめ) いりこ風味	筍ごはん さわらの西京焼き キャベツと豚肉の炒め煮 もやしと平天のごまﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ すまし汁(玉ねぎ・えのき)	ごはん コロッケ(中濃ソース) 大豆と豚肉のカレー炒め 胡瓜の甘酢和え 味噌汁(小松菜・白ねぎ)			
	エネ 603 kcal 蛋白 24 g 脂質 23.1 g 食塩 2.55 g	エネ 472 kcal 蛋白 22.8 g 脂質 10.3 g 食塩 4.23 g	エネ 567 kcal 蛋白 27.1 g 脂質 18.5 g 食塩 2.86 g	エネ 564 kcal 蛋白 15.9 g 脂質 17.8 g 食塩 2.25 g	豚しゃぶはたんぱく質が豊富でヘルシーです。野菜も摂取でき、様々な味付けとの相性が抜群です。今回の豚しゃぶはメイン料理としては珍しく「冷・温」どちらの形態でも提供可能な商品です。季節や体調に合わせた温度帯で、美味しく召し上がっていただけます。	桜のちらし寿司は、春らしい香りと彩りが特徴で、酢飯に桜風味の香りとちりめんじゃこを混ぜ込むことで、ほのかな塩味も楽しむことができます。具材には錦糸卵・サケ・エビ・穴子など見た目も楽しんでいただけます。	筍ごはんは、春に旬を迎える筍を使った季節感溢れる料理です。筍がだしや調味料の旨味を吸い、あっさりとした味わいが特徴です。春の訪れを感じさせてくれる筍ごはんをお召し上がりください。
お	手作りあんシュー(いちごあん)	手作りｺｰﾋｰｾﾞﾘｰ(ﾎｲｯﾌﾟｸﾘｰﾑ添え)	手作りｺｺｱｼﾌｫﾝｶｯﾌﾟｹｰｷ	ポタポタ焼き 飴湯			
	エネ 99 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 3.6 g 食塩 0.09 g	エネ 50 kcal 蛋白 0.2 g 脂質 1.4 g 食塩 0.01 g	エネ 76 kcal 蛋白 1.7 g 脂質 4.4 g 食塩 0.08 g	エネ 124 kcal 蛋白 0.6 g 脂質 1.2 g 食塩 0.33 g			
夕	ごはん ｼﾛｶﾞﾈﾀﾞﾗのｸﾞﾘﾙ(ﾏｽﾀｰﾄﾞﾀﾙﾀﾙｿｰｽ) ひじきと鶏肉の炒め煮 大根の大葉ドレサラダ 味噌汁(白菜・玉ねぎ) 白味噌仕立て	ごはん 豚肉の塩ダレ炒め 一口がんもの煮物 味噌汁(大根・チンゲン菜) マンゴー缶	ごはん 鶏大根 やっこ(醤油) ｶﾘﾌﾗﾜｰの香味ﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(しろな・あさり)	ごはん 赤魚の焼き浸し 白菜といかのとろみ炒め スパゲティサラダ 豚汁(豚肉・しいたけ・人参)			
	エネ 463 kcal 蛋白 21.6 g 脂質 13 g 食塩 1.95 g	エネ 524 kcal 蛋白 18.6 g 脂質 19 g 食塩 1.62 g	エネ 481 kcal 蛋白 26.3 g 脂質 10.4 g 食塩 2.85 g	エネ 541 kcal 蛋白 26.1 g 脂質 16.6 g 食塩 2.45 g			
計	エネ 1524 kcal 蛋白 58.6 g 脂質 44.9 g 食塩 6.24 g	エネ 1468 kcal 蛋白 54 g 脂質 42.4 g 食塩 7.36 g	エネ 1473 kcal 蛋白 65.8 g 脂質 38.8 g 食塩 7.28 g	エネ 1593 kcal 蛋白 56.1 g 脂質 42.1 g 食塩 6.65 g			

ドリームⅠ 常食 献立だより 2026年4月

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付					10	11	12
朝				**4月16日(木)昼食** **春野菜とあさりのソテー**	ごはん 大豆ﾐｰﾄﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ(ｵﾆｵﾝｿｰｽ) 味噌汁(キャベツ・チンゲン菜)	ごはん カニカマ入りだし巻き卵 白菜の塩レモンドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・しいたけ)	ごはん 白身魚のつみれ(柚子) キャベツの洋風お浸し 味噌汁(小松菜・油揚げ)
					エネ 406 kcal 蛋白 13.4 g 脂質 11 g 食塩 1.8 g	エネ 343 kcal 蛋白 11.4 g 脂質 5.6 g 食塩 1.38 g	エネ 350 kcal 蛋白 10.2 g 脂質 6.8 g 食塩 1.85 g
昼				 春野菜のソテーは、春ならではのやさしい甘みとほろ苦さ、海の旨味の調和が特徴です。菜の花のほのかな苦みが春らしさを生み出します。春野菜があさりの旨味を吸って口の中にあさりの風味が広がります。	鶏南蛮そば ごぼうと豚肉の煮物 いんげんとしめじのマヨサラダ	ごはん 白身魚の煮付け キャベツと鶏肉の炒め物 ポテトサラダ 味噌汁(しろな・もやし)	ごはん 白身魚の唐揚げ(中華あん) 高野豆腐のサイコロ煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰと平天のﾊﾟﾝﾊﾟﾝﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(大根葉・あさり)
					エネ 492 kcal 蛋白 24.6 g 脂質 16.7 g 食塩 3.77 g	エネ 490 kcal 蛋白 23.4 g 脂質 13.3 g 食塩 2.06 g	エネ 601 kcal 蛋白 29.8 g 脂質 21.4 g 食塩 2.36 g
お					手作り黒糖水ようかん	手作り紅茶パウンドケーキ	手作りよもぎまんじゅう
					エネ 73 kcal 蛋白 2 g 脂質 0.2 g 食塩 0.04 g	エネ 161 kcal 蛋白 2.1 g 脂質 11.2 g 食塩 0.35 g	エネ 119 kcal 蛋白 2.6 g 脂質 0.3 g 食塩 0.07 g
夕					ごはん 銀ひらすのソテー(野菜ｿｰｽ) うまい菜とベーコンの炒め物 味噌汁(白菜・油揚げ) フルーツ(パイン缶・白桃缶)	ごはん 豚肉の香味炒め 肉シューマイ 菜の花のわさび和え 味噌汁(ちくわ・わかめ) いりこ風味	ごはん 焼き肉風 切干大根と豚肉の煮物 味噌汁(白菜・人参) 麦白味噌仕立て きざみしば漬け
					エネ 514 kcal 蛋白 22.4 g 脂質 15.5 g 食塩 1.8 g	エネ 568 kcal 蛋白 21.1 g 脂質 20 g 食塩 2.75 g	エネ 543 kcal 蛋白 18.2 g 脂質 23 g 食塩 2.43 g
計					エネ 1485 kcal 蛋白 62.4 g 脂質 43.5 g 食塩 7.41 g	エネ 1563 kcal 蛋白 58 g 脂質 50.2 g 食塩 6.54 g	エネ 1613 kcal 蛋白 60.8 g 脂質 51.6 g 食塩 6.72 g
日付	13	14	15	16	17	18	19
朝	ごはん ボロニアソーセージ 味噌汁(大根・わかめ)	ごはん ハムチーズピカタ ブロッコリーとコーンの和え物 味噌汁(絹揚げ・大根葉)	ごはん お魚厚揚げの煮物 ひじきと豆のマヨサラダ 味噌汁(キャベツ・玉ねぎ)	ごはん 玉子焼き マカロニサラダ 味噌汁(油揚げ・わかめ)	ごはん チキンナゲット(トマトソース) ブロッコリーの麦味噌和え 味噌汁(絹揚げ・大根)	ちりめん雑炊 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 いんげんと平天の白ごま和え フルーツ(カットりんご)	ごはん プレーンオムレツ(ｺﾝｿﾒｿｰｽ) ほうれん草と油揚げのナムル和え 味噌汁(大根葉・しいたけ)
	エネ 370 kcal 蛋白 9.6 g 脂質 8.8 g 食塩 2.04 g	エネ 376 kcal 蛋白 11.8 g 脂質 8.7 g 食塩 1.57 g	エネ 419 kcal 蛋白 10.9 g 脂質 12.1 g 食塩 2.05 g	エネ 447 kcal 蛋白 16.5 g 脂質 12.9 g 食塩 1.9 g	エネ 388 kcal 蛋白 14.7 g 脂質 7.9 g 食塩 1.57 g	エネ 316 kcal 蛋白 15.9 g 脂質 9.5 g 食塩 1.64 g	エネ 356 kcal 蛋白 12.2 g 脂質 5 g 食塩 2.1 g
昼	豚丼 絹揚げの煮物 胡瓜の昆布和え 味噌汁(里芋・しいたけ)	ごはん 蒸し鶏(油淋ソース) じゃがいもと平天の旨煮 小松菜と油揚げのﾋﾟｰﾅｯﾂ和え 味噌汁(白菜・えのき) 白味噌仕立て	ごはん ホキのソテー(和風ﾊﾞﾀｰｿｰｽ) 大根と鶏肉の塩煮 もやしとちくわの香味ﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(かぼちゃ)	チキンカレー 春野菜とあさりのソテー フルーツ(洋なし缶・黄桃缶)	ごはん さわらの梅味噌ダレがけ 白菜と豚肉の煮物 ｶﾘﾌﾗﾜｰといんげんのおからサラダ すまし汁(もずく・巻麸)	ごはん 鶏の唐揚げ 大豆とこんにゃくの煮物 うまい菜となめこの真砂和え 味噌汁(キャベツ・ちくわ)	ごはん 回鍋肉 切干大根と鶏肉の煮物 味噌汁(玉ねぎ・わかめ) 杏仁豆腐(いちごソース)
	エネ 600 kcal 蛋白 24.6 g 脂質 21.9 g 食塩 3.39 g	エネ 466 kcal 蛋白 24.7 g 脂質 5.7 g 食塩 2.18 g	エネ 456 kcal 蛋白 22.8 g 脂質 9.2 g 食塩 2.73 g	エネ 467 kcal 蛋白 17.8 g 脂質 8.2 g 食塩 1.9 g	エネ 460 kcal 蛋白 23 g 脂質 13.1 g 食塩 2.02 g	エネ 570 kcal 蛋白 21.9 g 脂質 21.4 g 食塩 2.12 g	エネ 583 kcal 蛋白 19.9 g 脂質 18.7 g 食塩 2.32 g
お	手作りミルクプリン(マンゴーソース)	手作りマドレーヌ	手作り黒糖まんじゅう(こしあん)	豆乳かすてら	手作りあんシュー(こしあん)	フィナンシェ(プレーン)	手作りスイートポテト
	エネ 73 kcal 蛋白 2.3 g 脂質 1.8 g 食塩 0.12 g	エネ 145 kcal 蛋白 1.9 g 脂質 7.8 g 食塩 0.22 g	エネ 127 kcal 蛋白 0.8 g 脂質 0.3 g 食塩 0.09 g	エネ 115 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 4.9 g 食塩 0.18 g	エネ 100 kcal 蛋白 1.3 g 脂質 3.6 g 食塩 0.09 g	エネ 78 kcal 蛋白 1.1 g 脂質 4.8 g 食塩 0.05 g	エネ 70 kcal 蛋白 1.1 g 脂質 1.6 g 食塩 0.06 g
夕	ごはん かれいの山椒煮 もやしと鶏肉の炒め物 ほうれん草のごまﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(キャベツ・ごぼう)	ごはん さばの塩焼き キャベツと豚肉の炒め物 とろろ汁 パイン缶のオレンジジュレ	ごはん 豚カツの卵とじ 白菜のレモン風味 味噌汁(ほうれん草・人参) 麦白味噌仕立て のり佃煮	ごはん 枝豆がんもの炊き合わせ 豚肉の塩ダレ炒め 大根のごま酢和え 味噌汁(ごぼう・しいたけ) いりこ風味	ごはん ハンバーグ(きのこソース) 小松菜とツナの炒め物 玉子どうふ 味噌汁(もやし・人参)	ごはん 擬製豆腐 もやしと豚肉の炒め物 大根のバンバンドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・白菜) 白味噌仕立て	ごはん いわしの生姜煮 白菜と豚肉の塩だしとろみ炒め スパゲティサラダ 味噌汁(ﾁﾝｹﾞﾝ菜・絹揚げ)
	エネ 463 kcal 蛋白 27 g 脂質 11.6 g 食塩 2.11 g	エネ 608 kcal 蛋白 22.4 g 脂質 26.6 g 食塩 1.68 g	エネ 589 kcal 蛋白 19.1 g 脂質 17.3 g 食塩 2.87 g	エネ 537 kcal 蛋白 20.2 g 脂質 18.3 g 食塩 2.15 g	エネ 563 kcal 蛋白 18.8 g 脂質 22 g 食塩 3.01 g	エネ 522 kcal 蛋白 18 g 脂質 17.8 g 食塩 2.43 g	エネ 488 kcal 蛋白 17.8 g 脂質 14.4 g 食塩 2.49 g
計	エネ 1507 kcal 蛋白 63.5 g 脂質 44.1 g 食塩 7.66 g	エネ 1596 kcal 蛋白 60.9 g 脂質 48.8 g 食塩 5.66 g	エネ 1592 kcal 蛋白 53.5 g 脂質 39 g 食塩 7.74 g	エネ 1565 kcal 蛋白 57 g 脂質 44.2 g 食塩 6.12 g	エネ 1512 kcal 蛋白 57.8 g 脂質 46.5 g 食塩 6.69 g	エネ 1486 kcal 蛋白 56.9 g 脂質 53.5 g 食塩 6.25 g	エネ 1496 kcal 蛋白 51 g 脂質 39.8 g 食塩 6.97 g

ドリームⅠ 常食 献立だより 2026年4月

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	20	21	22	23	24	25	26
朝	ごはん スクランブルエッグ(ｹﾁｬｯﾌﾟ) もやしの和風ﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ)	ごはん メヌケの焼き浸し ﾁﾝｹﾞﾝ菜と平天のおから和え 味噌汁(里芋・しいたけ)	ごはん 玉子焼き いんげんとパプリカのスローサラダ 味噌汁(ほうれん草・人参)	ごはん 擬製豆腐(そぼろあん) ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとちりめんの麦味噌和え 味噌汁(キャベツ・白ねぎ)	ごはん ほうれん草オムレツ いんげんのお浸し 味噌汁(じゃがいも・しめじ)	ごはん かに玉 小松菜のナムル和え 味噌汁(白菜・人参)	ごはん 豚肉の筑前煮 キャベツと油揚げの豆乳和え 味噌汁(大根・大根葉)
	エネ 386 kcal 蛋白 12.4 g 脂質 8.1 g 食塩 1.78 g	エネ 375 kcal 蛋白 17.8 g 脂質 5.1 g 食塩 1.58 g	エネ 413 kcal 蛋白 15 g 脂質 10.9 g 食塩 2.04 g	エネ 358 kcal 蛋白 13.6 g 脂質 6 g 食塩 1.44 g	エネ 328 kcal 蛋白 9.2 g 脂質 3.7 g 食塩 1.31 g	エネ 332 kcal 蛋白 8.6 g 脂質 5.7 g 食塩 1.46 g	エネ 399 kcal 蛋白 13.4 g 脂質 9.8 g 食塩 1.46 g
昼	深川飯[東京都郷土料理] あじの香味焼き 金時豆煮 大根とパプリカのごまドレサラダ 味噌汁(小松菜・人参) いりこ風味	あんかけにゅうめん 絹揚げと昆布の煮物 ポテトサラダ	ごはん 肉団子のクリームシチュー しろなとちくわの和え物 マンゴー缶	ごはん 豚肉と白菜のすき煮 やっこ(醤油) カリフラワーのマヨサラダ 味噌汁(大根・しいたけ)	ごはん 蒸し鶏(ﾚﾓﾝﾊﾞﾀｰｿｰｽ) 豚肉とパプリカの炒め物 ｷｬﾍﾞﾂとちくわのｱｲﾗﾝﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(あさり・絹揚げ)いりこ風味	ごはん 赤魚の西京焼き 絹揚げのそぼろ煮 さつまいもとオレンジのサラダ すまし汁(玉ねぎ・キャベツ)	ごはん えびﾏｶﾛﾆｸﾞﾗﾀﾝﾌﾗｲ(濃厚ｿｰｽ) ﾍﾞｰｺﾝと枝豆の塩ﾊﾞﾀｰｿﾃｰ 白菜の洋風お浸し 味噌汁(チンゲン菜・白ねぎ)
	エネ 523 kcal 蛋白 27.4 g 脂質 10.4 g 食塩 2.33 g	エネ 469 kcal 蛋白 17.5 g 脂質 17.3 g 食塩 3.98 g	エネ 541 kcal 蛋白 15.8 g 脂質 15.7 g 食塩 2.36 g	エネ 576 kcal 蛋白 21.1 g 脂質 24.9 g 食塩 2.38 g	エネ 519 kcal 蛋白 28.6 g 脂質 15.7 g 食塩 2.07 g	エネ 529 kcal 蛋白 27.5 g 脂質 14.6 g 食塩 1.74 g	エネ 574 kcal 蛋白 17.8 g 脂質 22.3 g 食塩 2.33 g
お	手作り黒糖まんじゅう(白あん)	黒ごまみたらし(やわらか餅)	手作りおしるこ	手作りﾊﾟﾝﾅｺｯﾀ(ﾖｰｸﾞﾙﾄ風味)	手作りきなこソフトマフィン	おかしなバナナ	手作りあんシュー(よもぎあん)
	エネ 127 kcal 蛋白 0.8 g 脂質 0.3 g 食塩 0.09 g	エネ 76 kcal 蛋白 0.7 g 脂質 2.9 g 食塩 0.01 g	エネ 151 kcal 蛋白 3.5 g 脂質 0.3 g 食塩 0.04 g	エネ 81 kcal 蛋白 0.9 g 脂質 2 g 食塩 0.06 g	エネ 98 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 4.6 g 食塩 0.11 g	エネ 157 kcal 蛋白 2.8 g 脂質 5 g 食塩 0.09 g	エネ 99 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 3.6 g 食塩 0.09 g
夕	ごはん 鶏肉の豆鼓蒸し れんこんと豚肉の煮物 白菜とかまぼこのﾋﾟｰﾅｯﾂ和え 味噌汁(豆腐)	ごはん ポークチャップ かぼちゃの含め煮 キャベツとツナのマリネ 味噌汁(油揚げ・大根葉)白味噌仕立て	ごはん さけの若狭焼き キャベツとあさりの炒め物 大根とコーンの大葉ドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・わかめ)	ごはん 合鴨スモークスライス チンゲン菜と鶏肉の炒め物 味噌汁(玉ねぎ・もやし) 白桃缶のピーチジュレ	ごはん さばの南部焼き れんこんと平天の金平 白菜と油揚げのピリ辛和え 味噌汁(花麩)白味噌仕立て	ごはん 肉じゃが(豚肉) いかふくさ焼き 大根とツナの香味ﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(油揚げ・わかめ)	ごはん 鶏肉の梅風味焼き 卵の花 いんげんとｺｰﾝのごまﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(もやし・平天)
	エネ 540 kcal 蛋白 24.3 g 脂質 18.2 g 食塩 2.2 g	エネ 572 kcal 蛋白 20.4 g 脂質 19.2 g 食塩 1.89 g	エネ 487 kcal 蛋白 28.5 g 脂質 11.4 g 食塩 2.47 g	エネ 503 kcal 蛋白 18.3 g 脂質 17.3 g 食塩 2.14 g	エネ 588 kcal 蛋白 21 g 脂質 24.3 g 食塩 2.32 g	エネ 624 kcal 蛋白 22.1 g 脂質 22.2 g 食塩 3.01 g	エネ 525 kcal 蛋白 19.4 g 脂質 18.7 g 食塩 1.93 g
計	エネ 1576 kcal 蛋白 65 g 脂質 37 g 食塩 6.39 g	エネ 1492 kcal 蛋白 56.4 g 脂質 44.6 g 食塩 7.45 g	エネ 1592 kcal 蛋白 62.8 g 脂質 38.2 g 食塩 6.91 g	エネ 1518 kcal 蛋白 54 g 脂質 50.1 g 食塩 6.02 g	エネ 1533 kcal 蛋白 61.2 g 脂質 48.2 g 食塩 5.82 g	エネ 1641 kcal 蛋白 61 g 脂質 47.6 g 食塩 6.3 g	エネ 1596 kcal 蛋白 53 g 脂質 54.3 g 食塩 5.8 g
日付	27	28	29	30			
朝	ごはん チキンナゲット(野菜ソース) ほうれん草のピーナツ和え 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	ごはん でんぶ入りだし巻き卵 ｷｬﾍﾞﾂとｱｽﾊﾟﾗの大葉ドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・人参)	ごはん クリームチキン 大根とﾊﾟﾌﾟﾘｶの和風ﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(キャベツ・小松菜)	ごはん 白身魚揚げの煮物 もやしのりんごドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・しいたけ)			
	エネ 382 kcal 蛋白 13.5 g 脂質 7.5 g 食塩 1.7 g	エネ 366 kcal 蛋白 12.9 g 脂質 7.9 g 食塩 1.44 g	エネ 354 kcal 蛋白 11.5 g 脂質 6.9 g 食塩 1.28 g	エネ 389 kcal 蛋白 11 g 脂質 8.5 g 食塩 1.61 g			
昼	ごはん 豚肉の味噌マヨ炒め 高野豆腐の煮物 もやしとちりめんの和え物 すまし汁(しいたけ・わかめ)	ごはん 白身魚の唐揚げ(油淋ｿｰｽ) ひじきと鶏肉の炒め煮 中華スープ(ザーサイ・コーン) ヨーグルトのはちみつソースかけ	ごはん 牛皿 やっこ(味噌ダレ) ｶﾘﾌﾗﾜｰとｺｰﾝのﾚﾓﾝﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ すまし汁(おくら・おつゆ麩)	鶏そぼろと卵の二色丼 高野豆腐のサイコロ煮 白菜となめこの和え物 味噌汁(あさり・玉ねぎ) いりこ風味			
	エネ 541 kcal 蛋白 23.8 g 脂質 21.4 g 食塩 2.46 g	エネ 501 kcal 蛋白 23.2 g 脂質 12.8 g 食塩 2.95 g	エネ 566 kcal 蛋白 19.5 g 脂質 21.8 g 食塩 2.16 g	エネ 501 kcal 蛋白 22.9 g 脂質 14.7 g 食塩 2.65 g			
お	手作りパウンドケーキ	手作り酒まんじゅう	いしやきいもと桃山	手作りぶどうゼリー			
	エネ 163 kcal 蛋白 2.1 g 脂質 11.3 g 食塩 0.35 g	エネ 122 kcal 蛋白 1.1 g 脂質 0.3 g 食塩 0.06 g	エネ 86 kcal 蛋白 1.2 g 脂質 0.2 g 食塩 0.05 g	エネ 38 kcal 蛋白 0.1 g 脂質 0 g 食塩 0.01 g			
夕	ごはん おでん 白菜と鶏肉の塩だしとろみ炒め みかん缶	ごはん ハンバーグ(和風ソース) 大豆とこんにゃくの煮物 味噌汁(白菜・玉ねぎ) 胡瓜の浅漬け	ごはん 白身魚の生姜煮 松風焼き しろなのからし和え 味噌汁(里芋・油揚げ) 白味噌仕立て	ごはん 焼きぶりの南蛮漬け れんこんと油揚げの煮物 菜の花と平天の白ごま和え 味噌汁(大根・わかめ) 麦白味噌仕立て			
	エネ 492 kcal 蛋白 17.4 g 脂質 11.2 g 食塩 2.24 g	エネ 548 kcal 蛋白 17.4 g 脂質 17.6 g 食塩 2.62 g	エネ 471 kcal 蛋白 26.5 g 脂質 11.7 g 食塩 1.72 g	エネ 569 kcal 蛋白 27.4 g 脂質 18.7 g 食塩 2.78 g			
計	エネ 1578 kcal 蛋白 56.8 g 脂質 51.4 g 食塩 6.75 g	エネ 1538 kcal 蛋白 54.7 g 脂質 38.6 g 食塩 7.07 g	エネ 1476 kcal 蛋白 58.6 g 脂質 40.6 g 食塩 5.21 g	エネ 1498 kcal 蛋白 61.4 g 脂質 41.9 g 食塩 7.06 g			

4月20日(月)昼食
深川飯
[東京都郷土料理]

深川飯は、東京都江東区深川周辺で生まれた郷土料理です。漁師たちが仕事の合間に手早く栄養を取るため、あさりを煮たものをご飯にかけたのが始まりとされています。ご飯に煮汁ごとかける「ぶっかけ」と煮汁ごと炊き込む「炊き込み」の2種類があります。