

献立表

脂質コントロール食

朝	A定食			ﾊﾞﾝ90g・ｲﾁｺｼﾞﾔﾑ 野菜の炒め物(小柱) 果物(オレンジ) ｼｮｱ (ﾌﾞﾚﾝ)	ﾊﾞﾝ90g・ｲﾁｺｼﾞﾔﾑ ﾐﾈｽﾄﾛｰﾈ(ﾁｷﾝ) 果物(ﾊﾞﾅﾅ0.5単位) ｼｮｱ (ﾌﾞﾚﾝ)	ﾊﾞﾝ90g・ｲﾁｺｼﾞﾔﾑ ﾋﾞﾃﾞｸﾞﾗﾅﾝ(T) 果物(オレンジ) ｼｮｱ (ﾌﾞﾚﾝ)	ﾊﾞﾝ90g・ｲﾁｺｼﾞﾔﾑ ｶﾌﾞと鶏ひきのﾖﾃｰ 果物(ｷｳｲ) ｼｮｱ (ﾌﾞﾚﾝ)	ﾊﾞﾝ90g・ﾏｰﾚｰﾄﾞ ｶﾘﾌﾗﾜｰとﾋﾞﾃﾞのﾖﾃｰ 減 果物(ﾊﾞﾅﾅ) ｼｮｱ (ﾌﾞﾚﾝ)
昼	A定食			ご飯 220g ﾏﾊﾞﾙの甘酢あんかけ(D) 高野豆腐の煮物 ごぼうサラダ(ﾄﾚ) 手作りゼリー(ｲﾝ)	ご飯 220g 赤魚の照り煮 野菜のマﾘﾅ ﾌﾙｰﾂﾞｰﾄ(P)	ご飯 220g ホｷの味噌焼き 長芋のみたらし風 ゆかり和え(ｷﾔﾍﾞﾂ)	ご飯 220g 鶏肉のﾄﾏﾄ煮T 鍋しぎ 春雨サラダ(T)	ご飯 220g 回鍋肉T 大根とﾂﾅのｻﾗﾀﾞF 手作りゼリー(ｲﾝ)
夕	A定食			ご飯 220g 鶏肉のﾊﾞﾝ粉焼(F) 付)ﾊｯｸｿｰｽ 長芋サラダ りんごのｺﾝﾎｰﾄ	ご飯 220g 肉豆腐(T) 南瓜いとこ煮 小松菜の土佐和え 清し汁(ｱｶｷ・ﾊﾝﾍﾞﾝ)	ご飯 220g 鶏肉の生姜焼き(ﾏﾹ90) 大根の炒め物 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾅﾑﾙ 味噌汁(玉葱・麴)	ご飯 220g ﾒﾊﾞﾙの梅焼き 含め煮(大根・人参) 南瓜ｸﾞﾗﾂﾞｰ(D) 清し汁(小松菜・花麴)	ご飯 220g ﾏﾙｰｻ(白身)ﾚﾓﾝ焼き ﾎﾃﾞﾖﾃｰ 杏仁豆腐 味噌汁(ｷｽ・ｷｷ)
		4/6	4/7	4/8	4/9	4/10	4/11	4/12
朝	A定食	ﾊﾞﾝ90g・ﾏｰﾚｰﾄﾞ 小柱のｸﾘｰﾑ煮(T) 果物(ﾓﾛ) ｼｮｱ (ﾌﾞﾚﾝ)	ﾊﾞﾝ90g・ｲﾁｺｼﾞﾔﾑ ｽｰﾌﾞ仕立て(D) 果物(オレンジ) ｼｮｱ (ﾌﾞﾚﾝ)	ﾊﾞﾝ90g・ﾏｰﾚｰﾄﾞ 野菜の炒め物(小柱) 果物(ｷｳｲ) ｼｮｱ (ﾌﾞﾚﾝ)	ﾊﾞﾝ90g・ｲﾁｺｼﾞﾔﾑ ｷﾔﾍﾞﾂのスｰﾌﾞ煮 果物(ﾓﾛ) ｼｮｱ (ﾌﾞﾚﾝ)	ﾊﾞﾝ90g・ﾏｰﾚｰﾄﾞ ﾎｰｸのﾄﾏﾄ煮 果物(ﾊﾞﾅﾅ) ｼｮｱ (ﾌﾞﾚﾝ)	ﾊﾞﾝ90g・ｲﾁｺｼﾞﾔﾑ 野菜ﾖﾃｰ(F) 果物(オレンジ) ｼｮｱ (ﾌﾞﾚﾝ)	ﾊﾞﾝ90g・ﾏｰﾚｰﾄﾞ 鶏肉のﾄﾏﾄｽｰﾌﾞ煮F(減 果物(ｷｳｲ) ｼｮｱ (ﾌﾞﾚﾝ)
昼	A定食	ご飯 220g 林の香味ﾖｰｽ(焼) 大豆とひじきの煮物D 小松菜の土佐和え	肉うどんT めんつゆ(温) ｷﾔﾍﾞﾂの金平 煮豆(金時豆)	ご飯 220g ｳﾛｺﾏｸﾞの冷製ﾄﾏﾄｽｰｽ⑤ 南瓜の煮物 白菜のお浸し	ご飯 220g 鶏肉のBBQｽｰｽ焼き⑤ さつま芋とりんご煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰｻﾗﾀﾞ(P)	ご飯 220g 鰯の田楽焼き 金平ごぼう 春雨ｻﾗﾀﾞ(ｶｲﾂﾚ)	ご飯 220g 豚肉の生姜炒め ｶﾘﾌﾗﾜｰのｵｲｽﾀｰ炒め ｻｲｺｻﾗﾀﾞT	彩り野菜のｻｯﾊﾟﾘ麺 ｻﾗﾀﾞうどんつゆ 煮豆(金時豆) 高野豆腐と野菜の煮物
夕	A定食	ご飯 220g ﾐｰﾄﾛｰﾌ ﾊﾞｹﾞﾃｰｻﾗﾀﾞ(ﾌﾚﾝﾁ) ﾌﾙｰﾂ羹(黄桃) 味噌汁(ﾐﾂﾊﾞ・豆腐)	ﾋｰｽ御飯(220) 鰯の西京焼き(60) 鶏そぼろと蕪の煮物 ごま和え(ｲﾝｴﾝ)1/2 みたらし団子	行事食献立 お楽しみに！	ご飯 220g 鮭の塩焼き(60) 付)大根おろし 付)ﾊｯｸｻﾖｳ ぜんまいの炒め煮 蒸しﾊﾞﾝ(白)	ご飯 220g 鶏肉の甘辛焼き(80) 小松菜のお浸し 葛切り団子黒蜜かけ 味噌汁(ｷｽ・ｷｷ)	ご飯 220g 煮込みﾊﾞﾝﾊﾞｰｸﾞ(ｻﾐ)D 白菜ﾖﾃｰ 蒸しﾊﾞﾝ(黒糖) ｺﾝｼﾞｽｰﾌﾞ(ﾆﾝｼﾞﾝ・ﾀﾏｷ)	ご飯 220g ﾏﾊﾞﾙの和風ﾖｰｽF 野菜の甘みそ炒め 長芋とｵｸﾗの梅和え ﾁｵｺﾌﾞﾘﾝ
		4/13	4/14	4/15	4/16	4/17	4/18	4/19
朝	A定食	ﾊﾞﾝ90g・ｲﾁｺｼﾞﾔﾑ 野菜ﾖﾃｰU 果物(オレンジ) ｼｮｱ (ﾌﾞﾚﾝ)	ﾊﾞﾝ90g・ﾏｰﾚｰﾄﾞ ﾁｰｽﾞｻﾗﾀﾞ(T) 果物(ﾊﾞﾅﾅ) ｼｮｱ (ﾌﾞﾚﾝ)	ﾊﾞﾝ90g・ﾏｰﾚｰﾄﾞ 鶏肉のｺﾝｼﾞ煮 果物(ｷｳｲ) ｼｮｱ (ﾌﾞﾚﾝ)	ﾊﾞﾝ90g・ｲﾁｺｼﾞﾔﾑ ｻﾞとｷﾔﾍﾞﾂのスｰﾌﾞ(F) 果物(ﾓﾛ) ｼｮｱ (ﾌﾞﾚﾝ)	ﾊﾞﾝ90g・ﾏｰﾚｰﾄﾞ 豚しゃぶｻﾗﾀﾞ⑤ 果物(ﾊﾞﾅﾅ0.5単位) ｼｮｱ (ﾌﾞﾚﾝ)	ﾊﾞﾝ90g・ﾏｰﾚｰﾄﾞ 豚肉と野菜のﾖﾃｰ⑤ 果物(オレンジ) ｼｮｱ (ﾌﾞﾚﾝ)	ﾊﾞﾝ90g・ｲﾁｺｼﾞﾔﾑ ﾐﾈｽﾄﾛｰﾈ(ﾁｷﾝ) 果物(ｷｳｲ) ｼｮｱ (ﾌﾞﾚﾝ)
昼	A定食	ご飯 220g ﾏﾙｰｻのﾄﾏﾄｽｰｽ(80)T ﾎﾃﾞﾖﾃｰ ｷﾔﾍﾞﾂｻﾗﾀﾞ 手作りゼリー(ｲﾝ)	ご飯 220g ホｷの味噌焼き 里芋のそぼろあんかけ 小松菜のお浸し	ご飯 220g 八宝菜(T) 高野豆腐の煮物 彩りなます	ご飯 220g ﾏﾊﾞﾙのﾁｷﾝﾁｬ焼き風(T) 竹輪と牛蒡の金平 ﾌﾙｰﾂｹｸﾃﾙ白玉	ご飯 220g ﾁｷﾝﾋﾞｶ(ﾏﾈ80 花野菜ｻﾗﾀﾞ ﾖｰｸﾞﾙﾄｽﾄﾛｰﾘｰ添え	ご飯 220g ホｷの味噌焼き さつまいもの甘辛煮 お浸し(ｺﾏﾂ・ｼﾐｼﾞ)	ご飯 220g ﾁｷﾝｿﾃｰ(T) ごま和え(ｲﾝｴﾝ)⑤ ﾎﾃﾞﾖﾃｰ(ﾉﾝﾄﾞﾚﾌﾚﾝﾁ)
夕	A定食	ご飯 220g 鶏肉の照り焼き(T) 春雨の金平煮 菜の花の和え物 味噌汁(ﾐﾂﾊﾞ・豆腐)	ご飯 220g 酢どりT 野菜の中華和え 大学芋風あんがらめ 中華ｽｰﾌﾞ(ｱｶｷ・ねぎ)	ご飯 220g 赤魚の照り煮 小松菜の和え物 ﾌﾙｰﾂ羹(みかん) 味噌汁(ｷﾔﾍﾞﾂ・豆腐)	ご飯 220g ﾁｷﾝのﾊﾞﾝ粉焼(T) 付)ﾊｯｸｻﾖｰｽ 茹なす生姜和え ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｴﾋﾞあん 手作りゼリー(ｲﾝ)	ご飯 220g ｱｶｳｵの塩焼(80) 付)大根おろし 付)ﾊｯｸｻﾖｳ 切り昆布の煮付け ﾎﾝ酢和え(ｷｬﾌﾞﾃﾞ、ﾄﾏﾄ) 中華ｽｰﾌﾞ(玉ねぎ)	ご飯 220g ﾁｷﾝｿﾃｰ(T) ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ りんごのｺﾝﾎｰﾄ 中華ｽｰﾌﾞ	ご飯 220g たらの磯辺焼きT 炒り豆腐(P) 海藻ｻﾗﾀﾞ(ｷｬﾌﾞﾃﾞ) 蒸しﾊﾞﾝ(黒糖)
		4/20	4/21	4/22	4/23	4/24	4/25	4/26
朝	A定食	ﾊﾞﾝ90g・ﾏｰﾚｰﾄﾞ ｴﾋﾞと野菜のﾖﾃｰ 果物(ﾊﾞﾅﾅ) ｼｮｱ (ﾌﾞﾚﾝ)	ﾊﾞﾝ90g・ｲﾁｺｼﾞﾔﾑ ﾄﾏﾄｽｰﾌﾞ煮(ﾁｷﾝ) 果物(オレンジ) ｼｮｱ (ﾌﾞﾚﾝ)	ﾊﾞﾝ90g・ｲﾁｺｼﾞﾔﾑ 南瓜のｽｰﾌﾞ煮P 果物(ｷｳｲ) ｼｮｱ (ﾌﾞﾚﾝ)	ﾊﾞﾝ90g・ﾏｰﾚｰﾄﾞ ﾁｷﾝのｻﾗﾀﾞ 果物(ﾊﾞﾅﾅ) ｼｮｱ (ﾌﾞﾚﾝ)	ﾊﾞﾝ90g・ﾏｰﾚｰﾄﾞ 野菜ﾖﾃｰ 果物(ﾓﾛ) ｼｮｱ (ﾌﾞﾚﾝ)	ﾊﾞﾝ90g・ｲﾁｺｼﾞﾔﾑ 鶏肉と野菜のｺﾝｼﾞ煮 果物(オレンジ) ｼｮｱ (ﾌﾞﾚﾝ)	ﾊﾞﾝ90g・ｲﾁｺｼﾞﾔﾑ 白菜と小柱のｽｰﾌﾞ(D) 果物(ﾊﾞﾅﾅ0.5単位) ｼｮｱ (ﾌﾞﾚﾝ)
昼	A定食	ﾐｰﾄｿｰｽうどん(250) ｺｰﾝｻﾗﾀﾞ 白菜と小柱のﾖﾃｰ	ご飯 220g ﾏﾙｰｻのﾏﾆｴﾙ(60) ごぼうとｺﾝﾆｮの煮物 ゆかり和え(白菜)	ご飯 220g ﾁｷﾝｼﾞﾝｼﾞｬｰ(D) 新じゃが芋の煮物 青菜菜のお浸し	ご飯 220g ｵｲｽﾀｰｽｰｽ炒め(T) 煮浸し(白菜・ﾆﾝｼﾞﾝ) さつま芋ｻﾗﾀﾞ(D)	ご飯 220g 鰯の照り焼き(50) 青菜とｼﾗｽの炒めもの ごぼうの胡麻和え 手作りゼリー(ｲﾝ)	ｼﾞｬﾝｼﾞｬｰ麺(T) 高野豆腐の煮物 かぶのお浸しT	ﾁｷﾝﾗｲｽ ﾖﾅｻﾗﾀﾞ(青じそ) ｺﾝｼﾞｽｰﾌﾞ(ｶﾏｷ)
夕	A定食	梅しそご飯 鰯の照り煮 甘酢和え(ｷﾔﾍﾞ・ﾆﾝ) ﾛｰﾙｹｰｷ(抹茶)	ご飯 220g ﾐｰﾄﾛｰﾌ(T) ナスの炒め物 小松菜と卵の和え物 ﾏﾁﾄﾆﾅ(ﾌﾙｰﾂ・ﾝﾁ)春	ご飯 220g ﾏﾊﾞﾙの香味焼き⑤(80) 酢の物(ｷｬﾌﾞ・ｶ) 手作りゼリー(ｲﾝ) 味噌汁(豆腐・ねぎ)	ご飯 220g 林の野菜あんかけ(60) 春雨の金平煮T 葛切り団子黒蜜かけ 味噌汁(ｱｶｷ・ﾀﾏﾈｷ)	ご飯 220g 豆腐ﾊﾞﾊﾞｰｸﾞ(1/2) 切干大根の生姜炒め 酢味噌和え(ｱｶｷ) 手作りゼリー(ｲﾝ)	ご飯 220g ｸﾘｰﾓｼﾁｬｰ(F) 盛合せｻﾗﾀﾞ(ﾌﾞﾛ・ﾄﾏﾄ) ﾌﾙｰﾂﾎﾝ	ご飯 220g たらの甘酢あんかけ 春雨ｻﾗﾀﾞ(ﾏﾃﾞﾘ) 蒸しﾊﾞﾝ(黒糖)
		4/27	4/28	4/29	4/30			
朝	A定食	ﾊﾞﾝ90g・ｲﾁｺｼﾞﾔﾑ ﾎｰｸのﾄﾏﾄ煮 果物(ｷｳｲ) ｼｮｱ (ﾌﾞﾚﾝ)	ﾊﾞﾝ90g・ﾏｰﾚｰﾄﾞ ｶﾘﾌﾗﾜｰとﾋﾞﾃﾞのﾖﾃｰ 果物(オレンジ) ｼｮｱ (ﾌﾞﾚﾝ)	ﾊﾞﾝ90g・ｲﾁｺｼﾞﾔﾑ ｽｰﾌﾞ煮(ﾄﾘ)U 果物(オレンジ) ｼｮｱ (ﾌﾞﾚﾝ)	ﾊﾞﾝ90g・ﾏｰﾚｰﾄﾞ ﾖﾅｻﾗﾀﾞ(ｽｲｰﾄｺｰﾝ) ﾄﾚｯｼﾝｸﾞ(ｻﾞｻﾞﾝ)Pc 果物(ﾊﾞﾅﾅ0.5単位) ｼｮｱ (ﾌﾞﾚﾝ)			
昼	A定食	ご飯 220g 鶏肉の生姜炒め(T) 中華風炒り豆腐 ｷﾔﾍﾞﾂのごま酢和え	ご飯 220g 鰯の南蛮漬(焼・80) 茄子の生姜炒め 海藻ｻﾗﾀﾞ(ﾄﾏﾄ)	ご飯 220g 鶏肉の味噌焼(T) 焼豆腐と青菜の煮物 白菜のお浸し⑤	ご飯 220g ﾏﾙｰｻのﾄﾏﾄｽｰｽかけ(F) じゃがいもの含め煮 白菜の和え物			
夕	A定食	ご飯 220g 赤魚の西京焼き(60) 大根の炒め物 ﾎﾃﾞﾖﾃｰ(ｷｬﾌﾞ・ﾌﾚﾝﾁ) 味噌汁(ｷﾔﾍﾞﾂ・麴)	ご飯 220g 焼ｺﾛｯｹ(P) 付)ﾊｯｸｻﾖｰｽ ｶﾘﾌﾗﾜｰ(ﾋｰｰｽ) ﾌﾙｰﾂﾎﾝ ｺﾝｼﾞｽｰﾌﾞ(ｺﾏﾂ・ﾆﾝｼﾞ)	ご飯 220g ｼﾙﾊﾞｰﾚﾓﾝ焼きT 春雨のさつと煮T あんみつ 味噌汁(ｱｶｷ・ﾀﾏﾈｷ)	ご飯 220g 麻婆豆腐(T) もやしﾅﾑﾙ 蒸しﾊﾞﾝ(黒糖) 中華ｽｰﾌﾞ(玉ねぎ)			

* 献立は都合により変更させていただくことがございます。