

# 2022年4月度献立

特別養護老人ホーム 第二好意の庭

※献立は材料仕入れ等の都合により変更となる場合があります。

曜日		月	火	水	木	金	土	日
日にち						1日	2日	3日
 <b>朝食</b>						ご飯 ふりかけ 青梗菜の胡麻和え みそ汁 フルーツカクテル	ご飯 梅びしお 菜の花の炒め煮 みそ汁 洋梨缶	焼きたてパン たまごサラダ みかん缶 牛乳
						<b>昼食</b>	<b>お腹スッキリで気持ちもスッキリ♪</b>  快便は快食・快眠と並び健康的な生活を支える三本柱です。 便秘の一つ『大腸通過正常型便秘症』は、食物繊維不足が原因であることが多いです。 果物やキャベツなどの野菜、海藻類に含まれる水溶性食物繊維は、腸内の善玉菌を増やしたり、便を柔らかくしたりする作用があります。 根菜類やきのこ類、豆類などに含まれる不溶性食物繊維は、便の量を増やして腸を刺激し活発化させ、便通を整える働きをします。 これらの食品をバランス良く取り入れて、快調快便で元気に過ごしましょう。（参考 厚労省ホームページ）	ご飯 ♣豚肉の香り炒め または ♣あじの南蛮焼き 高野の煮物 すまし汁
<b>間食</b>						いちごゼリー 牛乳 	シュークリーム 牛乳	炭酸饅頭
<b>夕食</b> 						ご飯 鶏肉のタルタル焼き 白菜の青じそ風味和え コンソメスープ	ご飯 さばの煮付 青菜ののり和え すまし汁	ご飯 牛肉のしぐれ煮 小松菜の柚子みそ和え すまし汁
一日当たりの 栄養価						1282	1252	1480
						53.4	55.4	46
						33.7	34.1	59.1
						6.8	7.7	6.5

# 2022年4月度献立

特別養護老人ホーム 第二好意の庭

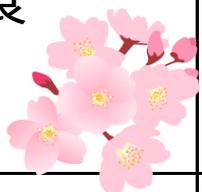
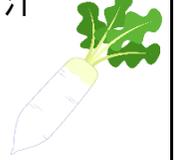
※献立は材料仕入れ等の都合により変更となる場合があります。

曜日		月	火	水	木	金	土	日
日にち		4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日
 <b>朝食</b>		ご飯 たいみそ 青梗菜のコンソメ煮 みそ汁 バナナ	菜飯 キャベツサラダ みそ汁 みかん缶	ご飯 のり佃煮 春雨サラダ みそ汁 白桃缶	ご飯 たいみそ 茄子の含め煮 みそ汁 ヨーグルトムース	ご飯 のり佃煮 青梗菜の炒め物 みそ汁 フルーツカクテル	ご飯 梅びしお だし巻き卵 みそ汁 洋梨缶	菓子パン マンゴー缶 牛乳 
	<b>昼食</b> 		ご飯 ❀和風ハンバーグ または ❁たらの照り焼き 白菜の塩昆布和え みそ汁	ご飯 ❀マーボー茄子 または ❁白身魚の甘酢あんかけ 焼売 中華スープ	ピラフ ❀ロールキャベツ または ❁たらのチーズ焼き 小松菜のケチャップ炒め コーンスープ	ご飯 ❀肉じゃが または ❁さばの味噌煮 菜の花のピーナッツ和え すまし汁	<b>京都メニュー</b> 山菜の炊き込みご飯 さわらの西京焼き 湯豆腐 すまし汁 抹茶ムース 	ご飯 ❀鶏肉の照り焼き または ❁ブリのおろしあんかけ 菜の花のわさびマヨ和え すまし汁
<b>間食</b>		カステラ饅頭 牛乳	クレープ 牛乳		水羊羹 牛乳	バラエティ 牛乳	焼きドーナツ 牛乳	たい焼き
<b>夕食</b> 		ご飯 海老と野菜の甘辛炒め 大豆ひじき煮 のっぺい汁	ご飯 豚肉のきのこソース ほうれん草の炒め物 すまし汁	ご飯 ブリの蒲焼 厚揚げと大根の煮物 みそ汁	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 白菜の煮浸し みそ汁	ご飯 海老と卵の野菜炒め カブの煮物 みそ汁	ご飯 さわらの幽庵焼き 大根の酢の物 みそ汁	うなぎご飯 オクラの和え物 すまし汁 レアチーズムース
一日当たりの 栄養価	エネルギー(Kcal)	1315	1390	1397	1183	1375	1318	1515
	タンパク質(g)	57.2	47.1	61.3	49.6	59.3	58.5	50
	脂質(g)	26.3	51.7	34.3	26.6	32.7	33.8	42.3
	塩分(g)	7.4	8.5	9.7	6.7	8.6	7.9	6.6

# 2022年4月度献立

特別養護老人ホーム 第二好意の庭

※献立は材料仕入れ等の都合により変更となる場合があります。

曜日	月	火	水	木	金	土	日	
日にち	11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日	
 <b>朝食</b>	ご飯 野菜炒め ふりかけ みそ汁 バナナ	ゆかりご飯 ジャガ芋の煮物 みそ汁 みかん缶	ご飯 のり佃煮 菜の花のお浸し みそ汁 白桃缶	ご飯 たいみそ 白菜の中華煮 みそ汁 黄桃缶	ご飯 のり佃煮 ジャーマンポテト みそ汁 フルーツカクテル	ご飯 ふりかけ パンプキンサラダ みそ汁 洋梨缶	焼きたてパン キャベツの炒め物 みかん缶 牛乳	
	<b>昼食</b> 	菜飯 ミートスパゲティ コールスローサラダ フルーツ 	<b>丼メニュー</b> *牛丼 または *親子丼 小松菜の和え物 赤だし フルーツ	ご飯 *豚肉のスタミナ炒め または *たららの和風あんかけ 青梗菜の辛子和え みそ汁	ご飯 *鶏団子のケチャップ煮 または *イワシの磯香フライ 茄子のおかか煮 みそ汁	ご飯 *牛肉とキャベツの洋風炒め または *白身魚のムニエル スパゲティサラダ コンソメスープ	散らし寿司 茶碗蒸し すまし汁 フルーツ 	ご飯 豚肉と大根の煮物 青梗菜の和え物 みそ汁 
<b>間食</b>	桃饅頭 牛乳	キャラメルケーキ 牛乳	桜ゼリー 牛乳 	ドームケーキ 牛乳	黒糖饅頭 牛乳	スイスロール 牛乳	ビタミンゼリー	
<b>夕食</b> 	ご飯 赤魚の生姜煮 大根の梅肉和え みそ汁	ご飯 白身魚のマスタート焼き 白菜のクリーム煮 コンソメスープ	ご飯 かに玉 レバーの炒め煮 中華スープ	ご飯 メバルの煮付 ほうれん草の炒め物 すまし汁	ご飯 たららの梅おろしのせ 南瓜の煮付 みそ汁	ご飯 豚肉の卵とじ ふきの炒め煮 みそ汁	ご飯 赤魚の鳴門煮 小松菜のツナ炒め かきたま汁	
一日当たりの 栄養価	エネルギー(Kcal)	1357	1280	1236	1287	1379	1570	1318
	タンパク質(g)	48.8	50.5	52.4	49.1	56.3	64.3	52.9
	脂質(g)	24.6	34.3	29.8	27.3	31.5	53.8	39.6
	塩分(g)	6.9	8.4	7.5	7.6	7	6.9	5.1

# 2022年4月度献立

特別養護老人ホーム 第二好意の庭

※献立は材料仕入れ等の都合により変更となる場合があります。

曜日	月	火	水	木	金	土	日	
日にち	18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日	
 <b>朝食</b>	ご飯 たいみそ オムレツ みそ汁 バナナ	わかめご飯 炒り豆腐 みそ汁 みかん缶	ご飯 のり佃煮 白菜の中華煮 みそ汁 ヨーグルトムース	ご飯 たいみそ 冬瓜のコンソメ煮 みそ汁 黄桃缶	ご飯 のり佃煮 青梗菜の煮浸し みそ汁 フルーツカクテル	ご飯 ふりかけ キャベツのツナ炒め みそ汁 洋梨缶	菓子パン マンゴー缶 牛乳 	
	<b>昼食</b> 	ご飯 ✿ポークチャップ または ✿さばのカレー風味焼き ほうれん草サラダ コンソメスープ	ご飯 ✿鶏肉の唐揚げ または ✿赤魚の和風キノコあんかけ 小松菜のお浸し みそ汁	ご飯 ✿鶏とエンドウ豆の炒め物 または ✿さわらの木の芽焼き 青菜のおかか和え すまし汁 	春野菜カレー ほうれん草の和風サラダ フルーツ 福神漬 	ご飯 ✿豚肉の炒め物 または ✿さばの七味焼き ひじきの煮物 すまし汁	ご飯 ✿鶏肉の和風ソース または ✿白身魚のムニエル さつま芋サラダ トマトスープ	感謝祝福式 赤飯/お造り 天ぷら盛り合わせ 炊き合わせ さわらの西京焼き 厚焼き玉子/菜の花のお浸し すまし汁/香の物/ようかん
<b>間食</b>		カスタードケーキ 牛乳	味噌饅頭 牛乳	吹雪饅頭 牛乳	ロールケーキ 牛乳	酒饅頭 牛乳	青梅ゼリー 牛乳	
	<b>夕食</b> 	ご飯 さばの塩焼き がんもの炊き合わせ みそ汁	ご飯 白身魚の香味焼き かぶとわかめの煮物 すまし汁	ご飯 肉団子と野菜の旨煮 ブロッコリーの中中華サラダ 中華スープ	菜飯 千草焼き 切干大根の炒り煮 みそ汁	ご飯 鶏肉のママレード焼 ほうれん草のナムル コンソメスープ	ご飯 お好み焼き 大根の煮物 みそ汁	ご飯 豚肉の甘酢煮 炒り豆腐 中華スープ
一日当たりの 栄養価		エネルギー(Kcal)	1499	1230	1309	1368	1320	1516
	タンパク質(g)	61.5	56.5	46.5	47.2	56.2	53.4	75.3
	脂質(g)	48.2	28.1	31.2	38.5	32.1	41.1	52.2
	塩分(g)	6.9	8.4	7	7.5	7.4	7.2	9.1

# 2022年4月度献立

特別養護老人ホーム 第二好意の庭

※献立は材料仕入れ等の都合により変更となる場合があります。

曜日	月	火	水	木	金	土	
日にち	25日	26日	27日	28日	29日	30日	
 <b>朝食</b>	ご飯 たいみそ 大根サラダ みそ汁 バナナ	菜飯 青梗菜のソテー みそ汁 みかん缶	ご飯 たいみそ 豆サラダ みそ汁 白桃缶	ご飯 梅びしお だし巻き卵 みそ汁 黄桃缶	ご飯 のり佃煮 小松菜の炒め物 みそ汁 フルーツカクテル	ご飯 梅びしお ほうれん草のお浸し みそ汁 洋梨缶	
	<b>昼食</b> 	ご飯 🌸鶏の治部煮 または 🌸さばのレモン焼き 茄子の田楽 すまし汁	ご飯 🌸海老のチリソース または 🌸青椒肉絲 ほうれん草のサラダ 中華スープ	ご飯 🌸鶏肉の漬け焼き または 🌸赤魚のみりん焼き 里芋の煮物 みそ汁	ご飯 すき焼き風煮 ほうれん草のお浸し すまし汁	ご飯 🌸豚肉の和オリーブ または 🌸メルルーサのカレー風味焼き コールスロー ポタージュスープ	
<b>間食</b>		たこ焼き 牛乳 	ロールケーキ 牛乳	マドレーヌ 牛乳	どら焼き 牛乳 	ピーチゼリー 牛乳	炭酸饅頭 牛乳
	<b>夕食</b> 	ご飯 ブリのねぎあんかけ 小松菜の柚子和え すまし汁	ご飯 親子煮 白菜の甘酢和え みそ汁	ご飯 白身魚のオーロラ焼き ポパイソテー コンソメスープ	ご飯 照り焼きハンバーグ 菜の花サラダ コンソメスープ	ご飯 鶏肉のしそ風味焼き 青梗菜の煮浸し すまし汁	ご飯 さばの味噌煮 かぶのカニ風味あんかけ すまし汁
一日当たりの 栄養価		エネルギー(Kcal)	1440	1311	1420	1386	1402
	タンパク質(g)	58.8	47.9	57.2	54	57	55.3
	脂質(g)	45.8	38.6	42.1	35.4	39.5	34.6
	塩分(g)	8.3	9.1	7.4	7.3	6.7	7.3











