



1 (月) がんもどきの含め煮
三色炒め煮
人参とコーンの和え物

エネルギー	151	kcal
蛋白質	8.2 g	脂質 5.3 g
炭水化物	17.8 g	食塩相当量 2.3 g

2 (火) 白菜と麩の玉子とし
法蓮草と油揚げの煮物
切干大根の酢の物

エネルギー	95	kcal
蛋白質	6.0 g	脂質 3.1 g
炭水化物	10.7 g	食塩相当量 1.3 g

3 (水) 焼豆腐の含め煮
里芋のおろし煮
人参のおかかサラダ

エネルギー	103	kcal
蛋白質	4.9 g	脂質 2.0 g
炭水化物	16.2 g	食塩相当量 1.5 g

4 (木) 鶏肉のすき焼煮
白花豆煮
蒸し野菜の塩こうじ和え

エネルギー	169	kcal
蛋白質	9.1 g	脂質 4.1 g
炭水化物	23.4 g	食塩相当量 1.2 g

5 (金) 豚肉と大根の煮物
さつま揚げと小松菜の煮浸し
れんこんサラダ

エネルギー	182	kcal
蛋白質	7.8 g	脂質 10.3 g
炭水化物	13.8 g	食塩相当量 1.2 g

6 (土) 肉団子と白菜の煮物
鶏肉とオクラの中華風
きくらげとこんにゃくの佃煮

エネルギー	117	kcal
蛋白質	6.6 g	脂質 4.1 g
炭水化物	13.9 g	食塩相当量 1.5 g

7 (日) 野菜とハムの卵炒め
ぜんまいとミンチの煮物
青菜のマヨネーズ和え

8 (月) 鶏大豆
さつま芋と小松菜の煮物
一夜漬

エネルギー	136	kcal
蛋白質	8.1 g	脂質 4.9 g
炭水化物	15.0 g	食塩相当量 1.2 g

9 (火) 寄せ豆腐のうすあん
なめことじゃが芋の煮物
たたきごぼう

エネルギー	175	kcal
蛋白質	5.4 g	脂質 8.8 g
炭水化物	18.7 g	食塩相当量 1.8 g

10 (水) キャベツと豚肉のカキソース炒め
れんこんと人参の甘露煮
オクラとめかぶの三杯酢

エネルギー	134	kcal
蛋白質	4.5 g	脂質 6.4 g
炭水化物	15.1 g	食塩相当量 1.4 g

11 (木) 里芋のそぼろ煮
コンニャクとごぼうのきんぴら
蒸し鶏の醤油マヨネーズ

エネルギー	168	kcal
蛋白質	5.8 g	脂質 7.5 g
炭水化物	19.7 g	食塩相当量 1.6 g

12 (金) 豚肉と厚揚げの煮物
キャベツとインゲンのソテー
根菜の柚子マリネ

エネルギー	143	kcal
蛋白質	6.2 g	脂質 7.1 g
炭水化物	13.6 g	食塩相当量 1.4 g

13 (土) 麩の玉子とし
切干大根煮
法蓮草と蒸し鶏のサラダ

エネルギー	112	kcal
蛋白質	6.3 g	脂質 4.1 g
炭水化物	12.1 g	食塩相当量 1.6 g

エネルギー	170	kcal
蛋白質	6.5 g	脂質 11.9 g
炭水化物	11.3 g	食塩相当量 1.4 g

14 (日) イカと白菜の中華煮
一口ナスのオランダ煮
蒸し鶏とぜんまいのマリネ

15 (月) さつま芋と豚肉の揚煮
食べるトマトスープ
菜の花とツナの辛子和え

エネルギー	159	kcal
蛋白質	8.1 g	脂質 5.6 g
炭水化物	20.3 g	食塩相当量 1.2 g

16 (火) ス克蘭フルエッグ
バジルポテトチキン
キャロットラペ

エネルギー	231	kcal
蛋白質	6.3 g	脂質 15.7 g
炭水化物	16.5 g	食塩相当量 0.9 g

17 (水) 高野豆腐と法蓮草の含め煮
豚肉と蓮根の生姜炒め
一夜漬

エネルギー	114	kcal
蛋白質	7.9 g	脂質 4.7 g
炭水化物	10.8 g	食塩相当量 1.8 g

18 (木) 麩と野菜の煮物
インゲンと人参のグラッセ
キャベツとツナのナムル

エネルギー	84	kcal
蛋白質	3.9 g	脂質 2.4 g
炭水化物	12.2 g	食塩相当量 1.1 g

19 (金) 豚すき風煮物
なすの中華風南蛮漬け
切干と法蓮草のおひたし

エネルギー	152	kcal
蛋白質	6.1 g	脂質 9.3 g
炭水化物	10.5 g	食塩相当量 1.5 g

20 (土) 油揚げの玉子とし
ふきの含め煮
いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え

エネルギー	118	kcal
蛋白質	8.1 g	脂質 5.0 g
炭水化物	10.8 g	食塩相当量 1.3 g

エネルギー	141	kcal
蛋白質	7.6 g	脂質 7.7 g
炭水化物	10.7 g	食塩相当量 1.4 g

21 (日) 玉ねぎと高野豆腐の煮物
きくらげとこんにゃくの佃煮
切干と若芽のごま和え

22 (月) 鶏肉と大豆の生姜煮
蓮根と竹輪のきんぴら
白菜のスープ煮

エネルギー	167	kcal
蛋白質	10.4 g	脂質 6.8 g
炭水化物	16.6 g	食塩相当量 1.4 g

23 (火) 和風ポトフ
人参しりしり
大根と青菜の柚子和え

エネルギー	96	kcal
蛋白質	3.8 g	脂質 1.7 g
炭水化物	16.0 g	食塩相当量 1.4 g

24 (水) 寄せ豆腐のうすあん
キャベツの土佐煮
わかめとパプリカの和え物

エネルギー	136	kcal
蛋白質	5.8 g	脂質 8.4 g
炭水化物	10.4 g	食塩相当量 1.8 g

25 (木) キャベツと豚肉の味噌炒め
きんぴら
切干と人参のハリハリ

エネルギー	151	kcal
蛋白質	7.4 g	脂質 6.8 g
炭水化物	15.6 g	食塩相当量 1.6 g

26 (金) 肉団子と白菜の煮物
ふきと人参の甘露煮
昆布の佃煮

エネルギー	98	kcal
蛋白質	4.3 g	脂質 3.2 g
炭水化物	14.1 g	食塩相当量 1.4 g

27 (土) 大根と豚肉の甘辛煮
竹輪と玉ねぎの磯辺炒め
キャベツとベーコンのごま酢和え

エネルギー	190	kcal
蛋白質	7.9 g	脂質 11.1 g
炭水化物	13.4 g	食塩相当量 1.7 g

エネルギー	154	kcal
蛋白質	9.4 g	脂質 7.6 g
炭水化物	12.2 g	食塩相当量 1.4 g

28 (日) 白菜と麩の玉子とし
ひじきと挽肉の炒め煮
一夜漬

29 (月) 白身魚のしんじょう
きんぴられんこん
キャベツの漬物柚子風味

エネルギー	125	kcal
蛋白質	3.2 g	脂質 6.9 g
炭水化物	13.2 g	食塩相当量 1.6 g

30 (火) 豚肉と野菜の生姜炒め
白滝と千んゲン菜の煮物
大根なます

エネルギー	140	kcal
蛋白質	7.6 g	脂質 5.9 g
炭水化物	14.3 g	食塩相当量 1.4 g



*** お願い ***
付けあわせのレタス・サラダ菜、
サンチュ・トマト・グリーンリーフ、
薬味ネギ、胡瓜スライス等は
加熱殺菌不可能な為
お客様にてご用意いたします。

2024 4月 健康ケア食メニュー <朝食>

ご案内 天候や仕入れの都合により、献立が一部変更する場合があります。



- 1 (月) 肉じゃが**
白菜と若芽の煮物
オクラとツナの胡麻マヨネーズ
- 2 (火) フリのごま焼**
豆腐のかに風あんかけ
キャベツサラダ
- 3 (水) 千キンピカタ**
春雨の五目炒め
キャベツと若芽のマヨネーズ和え
- 4 (木) ホイコーロー**
切干大根の洋風きんぴら
人参と若芽の酢の物
- 5 (金) あぶらかれい味噌煮**
ごぼう大豆
コールスローサラダ
- 6 (土) 豚肉と厚揚げの炒め物**
ふきと大根のスーフ煮
菜の花の菜種和え

エネルギー 247 kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 13.3 g 炭水化物 20.1 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 247 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 14.3 g 炭水化物 13.4 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 285 kcal 蛋白質 12.1 g 脂質 17.1 g 炭水化物 21.2 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 237 kcal 蛋白質 9.3 g 脂質 15.0 g 炭水化物 15.0 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 233 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 8.5 g 炭水化物 19.7 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 214 kcal 蛋白質 9.2 g 脂質 13.1 g 炭水化物 14.9 g 食塩相当量 2.1 g
---	---	---	--	--	--

- 7 (日) ハニーマスタードチキン**
洋風肉じゃが煮
切干と若芽のごま和え

- 8 (月) 鯖のみぞれ煮**
ナスの挽肉炒め
春雨の酢の物
- 9 (火) 鶏の天ぷら** 天ぷらのたれ
豚肉の千リソース炒め
切干と法蓮草のごまマヨネーズ
- 10 (水) オニオンソースハンバーグ**
五目炒め煮
春雨と黄桃のマヨサラダ
- 11 (木) 豚キムチ**
大根と竹輪の煮物
枝豆とコーンのサラダ
- 12 (金) ポテトコロッケ**
カリフラワーとウインナーのカレー煮
若布の塩こうじ和え
- 13 (土) 豚肉のおろし煮**
高野豆腐の味噌煮
ひじきとごぼうのナムル

エネルギー 235 kcal 蛋白質 12.9 g 脂質 11.2 g 炭水化物 21.1 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 316 kcal 蛋白質 12.8 g 脂質 19.3 g 炭水化物 21.2 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 225 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 10.2 g 炭水化物 19.7 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 244 kcal 蛋白質 8.8 g 脂質 11.1 g 炭水化物 23.7 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 221 kcal 蛋白質 11.6 g 脂質 11.5 g 炭水化物 17.5 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 225 kcal 蛋白質 5.7 g 脂質 11.7 g 炭水化物 26.7 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 304 kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 21.2 g 炭水化物 13.8 g 食塩相当量 2.2 g
---	---	---	--	---	--	---

- 14 (日) 根菜と肉団子の和風生姜スーフ**
豚肉とキャベツのごま風味炒め
フレンチマカロニ

- 15 (月) 鶏肉と野菜の甘酢炒め**
ひじきの具だくさん煮
切干大根と枝豆の中華和え
- 16 (火) 赤魚のみぞれ煮**
金時豆煮
キャベツと蒸し鶏の甘酢漬け
- 17 (水) とんかつ**
切干と挽肉のオイスター炒め
カリフラワーのピクルス
- 18 (木) 麻婆豆腐**
竹輪とキャベツのバター醤油炒め
若芽と春雨のサラダ
- 19 (金) アジのカレー焼**
ネギ味噌炒め
ごぼうのごま酢和え
- 20 (土) 豚生姜焼き丼の具**
蕪のとろとろ煮
ハムと春雨のサラダ

エネルギー 284 kcal 蛋白質 8.5 g 脂質 17.2 g 炭水化物 23.2 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 198 kcal 蛋白質 11.5 g 脂質 8.7 g 炭水化物 17.3 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 206 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 2.4 g 炭水化物 30.3 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 276 kcal 蛋白質 12.9 g 脂質 16.3 g 炭水化物 19.8 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 230 kcal 蛋白質 10.8 g 脂質 10.6 g 炭水化物 23.8 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 183 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 4.6 g 炭水化物 18.2 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 284 kcal 蛋白質 10.7 g 脂質 13.4 g 炭水化物 29.3 g 食塩相当量 2.5 g
--	--	--	---	---	--	---

- 21 (日) 花野菜と鶏肉のバジル炒め**
ツナじゃがバター
キャベツのピリ辛マヨネーズ

- 22 (月) キャベツと豚肉の塩あんかけ**
担々風春雨
大根の甘酢漬け
- 23 (火) 白身フライ**
切干大根とベーコンの煮物
鶏とごぼうの酢味噌和え
- 24 (水) 大根とつくねの煮物**
白菜と揚げの旨煮
ポテトの和風サラダ
- 25 (木) えびカツ**
大根と鶏肉のバター醤油
スパトマト炒め
- 26 (金) フリのごま醤油焼**
ジャガイモのそぼろ煮
春雨の中華和え
- 27 (土) ロールキャベツのトマト煮込み**
五色煮豆
玉子スパサラダ

エネルギー 233 kcal 蛋白質 11.0 g 脂質 13.1 g 炭水化物 18.4 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 206 kcal 蛋白質 9.5 g 脂質 9.9 g 炭水化物 19.8 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 304 kcal 蛋白質 11.3 g 脂質 19.2 g 炭水化物 21.3 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 230 kcal 蛋白質 8.7 g 脂質 10.8 g 炭水化物 24.2 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 277 kcal 蛋白質 11.8 g 脂質 13.6 g 炭水化物 26.4 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 253 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 12.1 g 炭水化物 20.0 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 279 kcal 蛋白質 9.9 g 脂質 14.8 g 炭水化物 25.8 g 食塩相当量 2.0 g
---	---	---	--	---	---	--

- 28 (日) 鶏のちゃんちゃん焼き**
春雨のごま炒め
ポテトマサラダ

- 29 (月) ポークチャップ**
ぜんまいとミンチの煮物
インゲンとツナのマスタード和え
- 30 (火) 鶏の幽庵焼き**
里芋と白菜の味噌煮
人参と春雨のサラダ

エネルギー 257 kcal 蛋白質 8.0 g 脂質 12.2 g 炭水化物 27.1 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 223 kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 11.0 g 炭水化物 17.1 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 256 kcal 蛋白質 11.5 g 脂質 10.0 g 炭水化物 26.3 g 食塩相当量 1.8 g
--	---	---



*** お願い ***
付けあわせのレタス・サラダ菜、
サンチュ・トマト・グリーンリーフ、
薬味ネギ、胡瓜スライス等は
加熱殺菌不可能な為
お客様にてご用意いたします。

2024 4月 健康ケア食メニュー <昼食>



7 (日) ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん
蓮根と豚肉の煮物
梅和えスパゲティ

1 (月) 鶏の柚子胡椒炒め
ごぼうとさつまいもの炒り煮
マカロニサラダ

エネルギー 271 kcal
蛋白質 9.6 g 脂質 15.2 g
炭水化物 22.6 g 食塩相当量 2.0 g

8 (月) ハッシュドポークのルー
ツナあっさり煮
キャベツと蒸し鶏のおかかドレッシング

2 (火) 春野菜の豚肉炒め
大豆と人参の煮物
能登産かぼちゃ芋のサラダ

エネルギー 248 kcal
蛋白質 11.5 g 脂質 11.3 g
炭水化物 25.8 g 食塩相当量 1.2 g

9 (火) 肉団子の柚子風味野菜あん
鶏ミンチと小松菜の煮物
パスタのサラダ

3 (水) 中華丼の具
ひじきの五目煮
コーンと挽肉の炒め物

エネルギー 219 kcal
蛋白質 13.8 g 脂質 9.6 g
炭水化物 20.0 g 食塩相当量 2.5 g

10 (水) フリの塩焼
麩の野菜あんかけ
バンバンジーサラダ

4 (木) メバルのバジルオリーブ焼
春菊と豚肉の炒め物
ポテトチキン

エネルギー 266 kcal
蛋白質 20.2 g 脂質 13.7 g
炭水化物 15.5 g 食塩相当量 1.7 g

11 (木) 照焼チキン
菜の花とベーコンのパスタ
キャベツのピーナッツ和え

5 (金) ささみ大葉フライ
じゃが芋とひじきの煮物
マカロニの明太マヨ和え

エネルギー 311 kcal
蛋白質 13.3 g 脂質 13.1 g
炭水化物 34.4 g 食塩相当量 1.8 g

12 (金) サワラの磯辺焼
鶏そぼろと大豆の煮物
マカロニとパプリカのサラダ

6 (土) アジの幽庵焼
春雨とツナのピリ辛炒め
竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え

エネルギー 269 kcal
蛋白質 14.9 g 脂質 13.4 g
炭水化物 19.7 g 食塩相当量 2.1 g

13 (土) 鶏のごまタレ煮
里芋のかに風あんかけ
野菜のおひたし

エネルギー 267 kcal
蛋白質 9.1 g 脂質 14.0 g
炭水化物 25.1 g 食塩相当量 2.1 g

14 (日) あぶらかれいみりん焼
大豆としらすの甘辛煮
麩と若芽の酢の物

エネルギー 221 kcal
蛋白質 10.8 g 脂質 11.3 g
炭水化物 19.6 g 食塩相当量 2.3 g

15 (月) やわらかメンチカツ
鶏と大根の味噌煮
和風スパゲティ

エネルギー 256 kcal
蛋白質 11.3 g 脂質 12.5 g
炭水化物 24.5 g 食塩相当量 2.2 g

16 (火) ロールキャベツの白味噌仕立て
豚肉と小松菜の中華春雨煮
ゴボウのピリ辛サラダ

エネルギー 219 kcal
蛋白質 16.7 g 脂質 11.2 g
炭水化物 11.4 g 食塩相当量 1.2 g

17 (水) 治部風煮物
ひじきと大豆の煮物
キャベツの白ドレ和え

エネルギー 307 kcal
蛋白質 14.5 g 脂質 14.7 g
炭水化物 28.5 g 食塩相当量 1.8 g

18 (木) サワラのごま焼
豚肉と大根のピリ辛煮
ポテトサラダ

エネルギー 321 kcal
蛋白質 19.9 g 脂質 17.5 g
炭水化物 19.0 g 食塩相当量 1.8 g

19 (金) 鶏団子のケチャップ煮
ジャーマンポテト
和風コールスロー

エネルギー 193 kcal
蛋白質 11.2 g 脂質 8.7 g
炭水化物 17.3 g 食塩相当量 1.8 g

20 (土) フリの磯辺焼
キャベツとイカの味噌煮
青梗菜と大豆の和え物

エネルギー 186 kcal
蛋白質 19.9 g 脂質 5.1 g
炭水化物 15.9 g 食塩相当量 1.6 g

21 (日) 照焼ハンバーグ
ひじきの五目煮
オーロラマカロニサラダ

エネルギー 323 kcal
蛋白質 11.3 g 脂質 17.8 g
炭水化物 29.4 g 食塩相当量 2.5 g

22 (月) 鯖の味噌煮
麩と大根の煮物
キャベツサラダ

エネルギー 262 kcal
蛋白質 6.9 g 脂質 16.3 g
炭水化物 21.2 g 食塩相当量 1.8 g

23 (火) ハーフチキンソテー
高野豆腐の炒り煮
オクラのおかか和え梅風味

エネルギー 201 kcal
蛋白質 11.3 g 脂質 10.3 g
炭水化物 16.2 g 食塩相当量 1.8 g

24 (水) さわら味噌粕焼
豚バラと春雨のニラ玉炒め
マリーネサラダ

エネルギー 339 kcal
蛋白質 16.1 g 脂質 23.0 g
炭水化物 15.1 g 食塩相当量 2.0 g

25 (木) ハヤシライスのルー
ツナと大豆の炒め煮
カリフラワーの甘酢漬け

エネルギー 297 kcal
蛋白質 8.0 g 脂質 15.8 g
炭水化物 30.8 g 食塩相当量 2.0 g

26 (金) 鶏肉のマーマレード煮
ナスと麩の炒め煮
キャベツと油揚げの味噌煮

エネルギー 245 kcal
蛋白質 20.6 g 脂質 11.4 g
炭水化物 13.5 g 食塩相当量 2.2 g

27 (土) 赤魚の照焼
鶏肉のすき焼煮
切干と法蓮草のごまマヨネーズ

エネルギー 270 kcal
蛋白質 10.4 g 脂質 13.0 g
炭水化物 25.2 g 食塩相当量 2.0 g

28 (日) キャベツメンチ
炒り豆腐
鶏肉とオクラの中華風

エネルギー 289 kcal
蛋白質 12.9 g 脂質 18.4 g
炭水化物 16.5 g 食塩相当量 1.9 g

29 (月) 肉団子の中華炒め
大豆と椎茸の煮物
フレンチマカロニ

エネルギー 224 kcal
蛋白質 15.7 g 脂質 12.1 g
炭水化物 13.4 g 食塩相当量 1.9 g

30 (火) さば塩焼
キャベツの麻婆あんかけ
若芽とパインの酢の物

エネルギー 287 kcal
蛋白質 14.4 g 脂質 17.0 g
炭水化物 17.2 g 食塩相当量 2.1 g



今月のイチ押しは「春野菜の豚肉炒め」です。春野菜は寒い冬を耐え抜いて旬を迎えるので栄養をたっぷり蓄えています。どれも柔らかく甘みがありみずみずしいのが特徴です。栄養面ではビタミンやミネラル、食物繊維が豊富で疲労回復に効果的です。今回使用している竹の子や菜の花は食物繊維が多く、便秘解消が期待できます。ぜひ春野菜から春を味わってみてください。

エネルギー 290 kcal
蛋白質 13.8 g 脂質 15.1 g
炭水化物 24.2 g 食塩相当量 1.8 g

エネルギー 354 kcal
蛋白質 13.4 g 脂質 20.6 g
炭水化物 29.8 g 食塩相当量 1.9 g

エネルギー 262 kcal
蛋白質 11.7 g 脂質 16.9 g
炭水化物 14.9 g 食塩相当量 2.3 g

2024

4月 健康ケア食メニュー <夕食>