

# 4月 献立 2025年度 地域生活支援センターかのん

| 曜日 | 日にち |          | 血や肉 | エネルギー                                  | 体の調子を整える    | 曜日              | 日にち                                 |   | 血や肉 | エネルギー                         | 体の調子を整える |  |               |                         |   |
|----|-----|----------|-----|--|-------------|-----------------|-------------------------------------|---|-----|-------------------------------|----------|--|---------------|-------------------------|---|
| 月  | 14  | 28       | 朝食  |  |             |                 | 月                                   | 7 | 21  | 朝食                            |          |  |               |                         |   |
|    |     |          | 夕食  | ご飯 味噌汁<br>若鶏と野菜の大葉揚げ<br>胡麻和え トマト       | 鶏肉          | 白米、じゃが芋<br>ごま   |                                     |   |     | 玉ねぎ、大葉、青菜<br>人参、ごぼう、山芋<br>トマト | 夕食       | ご飯 味噌汁<br>ピーマン肉詰め<br>若竹煮 トマト             | 豚ひき肉<br>鶏卵    | 白米<br>じゃが芋              | 玉ねぎ、わかめ、筍<br>人参、ピーマン、絹サヤ<br>トマト         |
| 火  | 1   | 15<br>29 | 朝食  | ご飯 味噌汁<br>切り昆布煮<br>冷ややっこ               | 豆腐<br>かつお節  | 白米、油あげ<br>さつま揚げ | ほうれん草、人参、椎茸<br>切り昆布、小葱              | 火 | 8   | 22                            | 朝食       | パン スープ<br>オムレツ フルーツ<br>ほうれん草ソテー          | 鶏卵<br>ベーコン    | ロールパン                   | キャベツ、玉ねぎ、人参<br>ほうれん草、コーン、フルーツ           |
|    |     |          | 夕食  | ご飯 味噌汁<br>かじきのごま揚げ トマト<br>スナップエンドウ 土佐煮 | かじき<br>かつお節 | 白米、南瓜<br>油、ごま   | 玉ねぎ、スナップエンドウ<br>トマト、たけのこ            |   |     |                               | 夕食       | ご飯 すまし汁<br>鯖の味噌煮<br>青菜の磯和え               | さば<br>豆腐      | 白米                      | しめじ、三つ葉、生姜<br>青菜、人参、ごぼう<br>海苔           |
| 水  | 2   | 16<br>30 | 朝食  | ご飯 味噌汁<br>しらす納豆<br>おくらめかぶ              | しらす<br>納豆   | 白米、長芋           | 大根、なめこ、おくら<br>めかぶ                   | 水 | 9   | 23                            | 朝食       | ご飯 味噌汁<br>ひじき煮<br>浸し豆                    | 青大豆           | 白米、油揚げ                  | ひじき、人参、こんにゃく<br>椎茸、大根、なめこ               |
|    |     |          | 夕食  | ご飯 味噌汁<br>赤魚煮付け<br>白和え                 | 赤魚<br>豆腐    | 白米、油揚げ          | 生姜、ごぼう、人参<br>いんげん、しめじ<br>ひじき、玉ねぎ    |   |     |                               | 夕食       | バターチキンカレー<br>ポテトサラダ トマト<br>フルーツ          | 鶏肉<br>牛乳      | 白米、じゃが芋<br>マヨネーズ<br>バター | 玉ねぎ、きゅうり、人参<br>トマト、サラダ菜、フルーツ            |
| 木  | 3   | 17       | 朝食  | ご飯 味噌汁<br>切り干し大根煮<br>昆布豆               | 大豆          | 白米<br>油揚げ       | 玉ねぎ、わかめ、人参<br>椎茸、切り干し大根<br>昆布       | 木 | 10  | 24                            | 朝食       | パン スープ<br>ウイナーソテー ヨーグルト<br>茹でブロッコリー ジャム  | ヨーグルト<br>ウイナー | ロールパン<br>ジャム            | キャベツ、玉ねぎ、人参<br>ブロッコリー                   |
|    |     |          | 夕食  | ご飯 味噌汁<br>かれのい香草焼き<br>新じゃがそばろ煮         | かれい<br>鶏ひき肉 | 白米<br>じゃが芋      | 玉ねぎ、わかめ、トマト<br>グリーンピース、生姜           |   |     |                               | 夕食       | 茄子ミートスパゲッティ<br>フレッシュサラダ フルーツ             | 豚ひき肉<br>ベーコン  | スパゲッティ                  | 玉ねぎ、茄子、トマト缶<br>キャベツ、人参、きゅうり<br>コーン、フルーツ |
| 金  | 4   | 18       | 朝食  | ご飯 味噌汁<br>野菜豆<br>お浸し フルーツ              | 大豆          | 白米、油揚げ          | キャベツ、人参、ごぼう<br>蒟蒻、ほうれん草<br>ひじき、フルーツ | 金 | 11  | 25                            | 朝食       | ご飯 味噌汁<br>鶏ごぼうこんにゃく<br>お浸し               | 鶏肉<br>豆腐      | 白米                      | わかめ、ごぼう、人参<br>蒟蒻、ほうれん草                  |
|    |     |          | 夕食  | ご飯 味噌汁<br>豚肉味噌漬け焼き<br>蓮根きんぴら トマト       | 豚肉          | 白米、ごま<br>麩      | 玉ねぎ、サラダ菜、トマト<br>蓮根、人参               |   |     |                               | 夕食       | ご飯 味噌汁<br>和風ロールキャベツ<br>切り干し大根和え物         | 豚ひき肉<br>ツナ缶   | 白米、油揚げ                  | キャベツ、玉ねぎ、人参<br>切り干し大根、きゅうり<br>めじ、茄子     |
| 土  | 5   | 19       | 朝食  | ご飯 味噌汁<br>鯖のみぞれ煮<br>南瓜煮                | さば          | 白米、南瓜<br>油揚げ    | 大根、ほうれん草、葱                          | 土 | 12  | 26                            | 朝食       | ご飯 味噌汁<br>いわしの煮付け<br>浅漬け フルーツ            | いわし           | 白米、麩                    | 玉ねぎ、キャベツ、人参<br>きゅうり、生姜、フルーツ             |
|    |     |          | 夕食  | ご飯 味噌汁<br>メンチカツ キャベツ トマト<br>もずく酢       | 合びき肉        | 白米、油<br>パン粉     | わかめ、玉ねぎ、トマト<br>人参、キャベツ、もずく<br>きゅうり  |   |     |                               | 夕食       | ご飯 味噌汁<br>豚の塩こうじ焼き トマト<br>たたき牛蒡 スナップエンドウ | 豚肉、豆腐         | 白米、ごま                   | わかめ、スナップエンドウ<br>ごぼう、トマト                 |
| 日  | 6   | 20       | 朝食  | ご飯 味噌汁<br>卵の花<br>お浸し フルーツ              | おから         | 白米、油揚げ          | 大根、ほうれん草<br>人参、しめじ、ごぼう<br>葱、フルーツ    | 日 | 13  | 27                            | 朝食       | ご飯 味噌汁<br>しらす納豆<br>南瓜煮 フルーツ              | しらす<br>納豆     | 白米、南瓜                   | 大根、なめこ、小葱<br>フルーツ                       |
|    |     |          | 夕食  |  |             |                 |                                     |   |     |                               |          |  |               |                         |   |

\* 食材の仕入れ状況により献立内容を変更する場合があります

4/29(火)は祝日献立 夕食:石焼ビビンバ、春雨スープ、杏仁豆腐