

# 2025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	2	3	4	5	6
 <b>朝食</b>			菜飯 白菜のツナ炒め みそ汁 白桃缶	ご飯 たいみそ 冬瓜煮 みそ汁 フルーツカクテル	ご飯 ふりかけ 茄子の含め煮 みそ汁 洋梨缶	ご飯 のり佃煮 キャベツのソース炒め みそ汁 ヨーグルトムース	ご飯 たいみそ 白菜のかにかまサラダ みそ汁 黄桃缶	焼き立てパン オムレツ マンゴー缶 牛乳
	<b>昼食</b> 		ご飯 🌸 鶏のケチャップ焼き または 🌿 ほきの筍あんかけ かぶの煮物 すまし汁	ご飯 🌸 ハンバーグのデミソース または 🌿 白身魚のカレームニエル イタリアン野菜サラダ パンプキンスープ	春爛漫メニュー	🌸 チキンピカタ または 🌿 鮭のみりん焼き しろなの和え物 すまし汁	🌸 郷土食 兵庫県 かつめし ブロッコリーサラダ そうめん汁 フルーツ	ご飯 メルルーサの焼浸し キャベツのマヨ和え みそ汁
<b>間食</b>			手作り抹茶ババロア 牛乳	誕生日会 牛乳	焼きドーナツ 牛乳	コーヒーゼリー 牛乳	クレープ 牛乳	蒸しパン
	<b>夕食</b> 		ご飯 豚肉のレモン塩炒め 大根サラダ 中華スープ	ご飯 赤魚の煮つけ 小松菜の煮びたし みそ汁	ご飯 鶏の胡麻みそ焼き かぶの塩こうじ和え すまし汁	ご飯 焼き豆腐の肉みそかけ 冬瓜とちくわの煮物 中華スープ	ご飯 さばのみりん焼き もずく酢 みそ汁	ご飯 豚肉のポン酢炒め サツマイモの昆布煮 すまし汁
一日当たりの 栄養価		エネルギー(Kcal)		1435	1329	1436	1387	1584
	タンパク質(g)		55.4	55.7	55.7	62.8	51.4	52.1
	脂質(g)		38.5	29.5	34.7	33.9	44	49.2
	塩分(g)		6.8	6	6.7	6.6	6.4	5.7

# 2025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		7	8	9	10	11	12	13		
 <b>朝食</b>		ご飯 梅びしお パンプキンサラダ みそ汁 バナナ	ゆかりご飯 しろなの煮びたし みそ汁 みかん缶	ご飯 たいみそ 大根の煮物 みそ汁 黄桃缶	ご飯 のり佃煮 白菜のツナ和え みそ汁 白桃缶	ご飯 ふりかけ きゅうりと玉ねぎのサラダ みそ汁 フルーツカクテル	ご飯 たいみそ ポテトサラダ みそ汁 洋梨缶	菓子パン みかん缶 牛乳		
	<b>昼食</b> 		ご飯 🌸 牛肉の甘辛炒め または 🌿 たら青しそ風味焼き 高野豆腐の煮物 すまし汁	ご飯 🌸 焼きバンバンジー または 🌿 さばの生姜煮 キャベツのかにかまサラダ みそ汁	ご飯 🌸 鶏肉の照りマヨ焼き または 🌿 エビチリ ほうれん草とアサリの辛し和え すまし汁	<b>関西万博記念メニュー</b> ご飯 うどんすき風煮物 茄子のみぞれかけ 肉吸い フルーツ	ご飯 🌸 豚肉と卵の炒め物 または 🌿 白身魚のマスタード焼き オクラのとろろ和え コンソメスープ	ご飯 🌸 八宝菜 または 🌿 たら胡麻醤油焼き 豆腐サラダ 中華スープ	<b>外食メニュー</b> ココイチ特製カレー ハンバーグ 福神漬け ヨーグルト	
		<b>間食</b>		抹茶ケーキ 牛乳	シュークリーム 牛乳	フルーチェ 牛乳	<b>たこ焼き</b> 牛乳	牛乳ケーキ 牛乳	おはぎ 牛乳	ビタミンゼリー
			<b>夕食</b> 		ご飯 深川風卵とじ 白菜の和え物 みそ汁	ご飯 麻婆豆腐 野菜炒め 春雨スープ	わかめご飯 たらこと里芋の卵焼き 冷奴 みそ汁	ご飯 さわらの味噌煮 しろなのなめたけ和え すまし汁	ご飯 鶏のすき煮 茄子の炒め物 みそ汁	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 大根のゆかり和え すまし汁
一日当たりの 栄養価	エネルギー(Kcal)	1394		1483	1407	1414	1427	1368	1545	
	タンパク質(g)	56		62.3	48.9	51.2	52.4	61.7	44.6	
	脂質(g)	37.9		44.6	37.3	26.8	38	29.4	53.3	
	塩分(g)	5.9	6.4	6.6	6.4	6.7	5.8	4.9		

# 2025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		14	15	16	17	18	19	20
 <b>朝食</b>		ご飯 のり佃煮 春雨サラダ みそ汁 バナナ	ご飯 梅びしお キャベツの炒め煮 みそ汁 みかん缶	菜飯 冬瓜の煮物 みそ汁 白桃缶	ご飯 梅びしお 茄子の揚げびたし みそ汁 黄桃缶	ご飯 ふりかけ しろ菜の煮びたし みそ汁 フルーツカクテル	ご飯 たいみそ ブロッコリーサラダ みそ汁 洋梨缶	焼き立てパン オクラの湯葉和え リンゴ缶 牛乳
	<b>昼食</b> 	ご飯 🌸 鶏団子の甘酢煮 または 🌿 かわいい野菜あんかけ ほうれん草の和え物 すまし汁	<b>リクエストメニュー</b> ご飯 かき揚げ ほうれん草の酢味噌和え 若竹汁	ご飯 🌸 肉じゃが または 🌿 たらの子リソース 青梗菜とアサリの辛し和え みそ汁	ご飯 🌸 鶏肉と根菜の旨煮 または 🌿 さばの幽庵焼き 海藻サラダ かきたま汁	<b>定番メニュー</b> 焼きそば 冷奴 すまし汁 フルーツ	ご飯 🌸 鶏肉の治部煮 または 🌿 白身魚のチーズ焼き 春雨サラダ ワカメスープ	ご飯 たらの子ノコあんかけ 冬瓜とさつま揚げの煮物 みそ汁
<b>間食</b>		酒饅頭 牛乳	カスタードケーキ 牛乳	たい焼き 牛乳	カステラ饅頭 牛乳	イチゴゼリー 牛乳	ウーピーパイ(イースター) 牛乳	柔らかおかき
<b>夕食</b> 		ご飯 赤魚の煮つけ 白菜の香味和え みそ汁	ご飯 鶏肉の南蛮漬け ブロッコリーの練り胡麻和え みそ汁	ご飯 白身魚のタルタルかけ 厚揚げの煮物 すまし汁	ゆかりご飯 サツマイモのキッシュ かぶとホタテのクリーム煮 コンソメスープ	ご飯 さわらのコーン焼き ごぼうの炒め煮 みそ汁	ご飯 お好み焼き 白菜ののり和え みそ汁	ご飯 麻婆豆腐 青梗菜のおかか和え すまし汁
一日当たりの 栄養価	エネルギー(Kcal)	1348	1470	1455	1469	1321	1628	1311
	タンパク質(g)	50.7	53.6	59.6	50.7	47.9	49.4	56.2
	脂質(g)	25.6	35	37.8	36.7	33.7	43.9	33.3
	塩分(g)	6.3	5.2	6.1	7	6.6	5.9	5.8

# 2025年4月度献立

※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		21	22	23	24	25	26	27	
 <b>朝食</b>		ご飯 梅びしお 小松菜のハムソテー みそ汁 バナナ	ゆかりご飯 白菜のツナ煮 みそ汁 洋梨缶	ご飯 のり佃煮 小松菜の煮びたし みそ汁 白桃缶	ご飯 梅びしお 白菜のベーコン炒め みそ汁 リンゴ缶	ご飯 ふりかけ だし巻き卵 みそ汁 フルーツカクテル	ご飯 たいみそ 大根の含め煮 みそ汁 洋梨缶	菓子パン みかん缶 牛乳	
	 <b>昼食</b>	ちらし寿司 煮奴 みそ汁 フルーツ	ご飯 🌸 豚肉のニンニク醤油炒め または 🌿 鮭の西京焼き 切り干し大根の煮物 すまし汁	ご飯 🌸 鶏肉のおろしソース または 🌿 たらやの山椒焼き キャベツのハム炒め すまし汁	ご飯 ワールドトリップ 7か国目 <b>イタリア</b> ボロネーゼ ビーンズサラダ 野菜スープ フルーツ	ご飯 🌸 豚肉の塩こうじ野菜炒め または 🌿 赤魚の鳴門煮 南瓜のそぼろ煮 みそ汁	ご飯 🌸 牛肉のしぐれ煮 または 🌿 さばのつけ焼き きんぴらレンコン みそ汁	<b>感謝祝福式特別献立</b> 赤飯、お造り盛り合わせ 天ぷら盛り合わせ 炊き合わせ、さわらの塩焼き 厚焼き玉子、青菜のおかか和え すまし汁、香の物 ようかん	
		<b>間食</b>	<b>バラエティ</b> 牛乳	二色ようかん 牛乳	<b>市販のお菓子</b> 牛乳	手作りパンナコッタ 牛乳	モカロール 牛乳	黒糖饅頭 牛乳	<b>桜の練り切り</b>
			 <b>夕食</b>	ご飯 ほきのレモン醤油ソース オクラのなめたけ和え みそ汁	ご飯 鶏肉の甘酢あんかけ かぶの煮物 みそ汁	ご飯 あじのかば焼き 冷奴 みそ汁	ご飯 豚肉とキャベツのみそ炒め しろなのワサビ和え すまし汁	ご飯 白身魚の焼浸し 高野の卵とじ みそ汁	わかめご飯 ふくさ卵 茄子のゴマポン和え すまし汁
一日当たりの 栄養価	エネルギー(Kcal)	1401		1369	1348	1447	1462	1543	1591
	タンパク質(g)	60		59.1	61.2	51.6	62.8	61	67.1
	脂質(g)	29		25.5	26.1	41.6	34.6	42.3	45.5
	塩分(g)	6.4	6.5	6.2	5.8	6.3	6.6	5.9	

# 2025年4月度献立

※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	
日にち	28	29	30	
 <b>朝食</b>	ご飯 梅びしお 大根の中華サラダ みそ汁 バナナ	菜飯 ブロッコリーのツナ和え みそ汁 みかん缶	ご飯 のり佃煮 小松菜のスープ煮 みそ汁 白桃缶	
 <b>昼食</b>	<b>人気メニュー</b> ご飯 チキンカツ スパゲティサラダ みそ汁 香の物	ビーフカレーライス コールスローサラダ フルーツ 福神漬け	<b>新メニュー</b> 梅わかめそば 牛肉とごぼうのしぐれ煮 抹茶ムース	
<b>間食</b>	もみじ饅頭 牛乳	キャラメルケーキ 牛乳	バームクーヘン 牛乳	
 <b>夕食</b>	ご飯 たらの野菜あんかけ 南瓜の煮物 すまし汁	ご飯 赤魚の南部焼き 里芋の煮物 すまし汁	ご飯 ハンバーグ キャバツのベーコンソテー コンソメスープ	
一日当たりの 栄養価	エネルギー(Kcal)	1534	1497	1351
	タンパク質(g)	54.2	54.7	46.2
	脂質(g)	36.4	37.7	33.9
	塩分(g)	6.8	6.4	6.5

## イースターをお祝いしましょう

「イースター」とはキリスト教の「復活祭」のことです。春分の日の後、最初の満月の次の日曜日が「イースター」となります。子供を多く生む「うさぎ」や生命の象徴である「たまご」がモチーフとされており、春の訪れを祝う楽しいお祭りです。卵は人間の体内で合成できない必須アミノ酸組成が優れており、栄養価の高い食品です。過去には、コレステロールが高い食品なので「1日1個まで」と言われたこともありましたが、健康な人(疾患による)であれば、1日1個以上摂取されても問題ありません。ただし、卵だけにとどまらず、偏った食事は健康問題につながるため、バランスよく食べましょう。