



さやま苑: 令和7年4月献立表(昼)

食事衛生目標: 食事前に手洗いをしましょう。

運動目標: 意識的に階段を利用しましょう。



日	献立名	体をつくる	体の調子を整える	熱や力の元になる	エネルギー Kcal	蛋白質g	塩分g
(曜日)		蛋白質	ビタミン	炭水化物/脂質			
1 (火)	豆ご飯 お吸い物 赤魚の野菜あんかけ フルーツ盛合せ	赤魚 さつま揚げ	グリーンピース 玉葱、赤ピーマン 切干大根の煮物 三つ葉、隠元、貝割れ 苺、オレンジ	米 小花麴、片栗粉 サラダ油	402	18.1	2.8
2 (水)	ご飯 コーンスープ ハンバーグ カリフラワーサラダ キウイ缶	ハンバーグ かにかまちらし 牛乳	イタリアンmix野菜 おろしにんにく、胡瓜 ドライパセリ、キウイ缶	米 ハッシュドビーフルー 粉末コーンスープ	517	14.5	2.6
3 (木)	ご飯 味噌汁 鰯の南蛮漬け じゃが芋の炒め煮 みかん缶	鰯 とりそぼろ	玉葱、赤ピーマン ピーマン、人参	米 チルドポテト サラダ油、片栗粉	501	22.8	3
4 (金)	ご飯 味噌汁 牛肉のカレー炒め かぶと海老の含め煮 桜大根	牛肉 むき海老	玉葱、人参、絹さや かぶ、かぶ葉、桜大根 小松菜	米 うずまき麴、サラダ油	468	25.6	2.9
5 (土)	ご飯 味噌汁 白身魚のバター醤油 ほうれん草の和え物 オレンジ	マトウダイ 錦糸卵 ソフト豆腐	おろし生姜、そら豆 ほうれん草、わかめ オレンジ	米 バターオイル	420	21.6	2.3
6 (日)	ご飯 味噌汁 鶏肉のタルタル焼き ブロッコリーのツナ和え パイン	鶏肉 タマゴサラダ ツナ缶	玉葱、ピーマン ブロッコリー、人参 もやし、貝割れ パイン	米 冷凍パスタ	517	21.8	2.3
7 (月)	ご飯 ハヤシライス ポテトサラダ ヨーグルトデザート ビクルス	牛肉 牛乳	マッシュルーム、玉葱 グリーンピース、人参 ドライパセリ、黄桃缶 カリフラワー 黄色ピーマン	米 ハヤシルー ポテトサラダ デザートムース	676	26	3
8 (火)	竹の子ご飯 とろろ茶そば 鯖の木の芽焼き 卵豆腐の葛あんかけ オレンジ	鯖 卵豆腐 むき海老 きざみ揚げ	竹の子、大根、人参 枝豆、葱、きざみのり オレンジ	米 木の芽和えの素 冷凍茶そば、長芋とろろ サラダ油、片栗粉	500	24.7	3.9
9 (水)	ご飯 お吸い物 鯖の煮付 菜の花の酢味噌かけ バナナ	鯖 竹輪	おろし生姜、オクラ 人参、菜の花、貝割れ バナナ	米 うずまき麴	480	21.5	2.5
10 (木)	ご飯 中華スープ 八宝菜 焼売 杏仁フルーツ	豚肉 むき海老 肉焼売 かまぼこ うずら卵	おろし生姜、白菜 玉葱、人参、椎茸 絹さや、パセリ、わかめ フルーツカクテル缶	米 春雨、ごま油 杏仁カットデザート	615	26.7	2.5
平均					510	22.3	2.8



さやま苑: 令和7年4月献立表(昼)

食事衛生目標: 食事前に手洗いをしましょう。

運動目標: 意識的に階段を利用しましょう。



日	献立名	体をつくる	体の調子を整える	熱や力の元になる	エネルギー Kcal	蛋白質g	塩分g
(曜日)		蛋白質	ビタミン	炭水化物/脂質			
11 (金)	ご飯 味噌汁 魚の和風ムニエル 畑菜のお浸し パイン	しいら(魚) かにかまちらし	おろし生姜、ピーマン 玉葱、人参、畑菜 冬瓜、かぶ、パイン	米 小麦粉、サラダ油 バターオイル	420	22.5	2.2
12 (土)	ほたて風味ピラフ コンソメスープ 洋風卵焼き コールスローサラダ ゼリー	ほたて風味フレーク チルド全卵 チーズ 牛乳	玉葱、人参、パセリ キャベツ、赤ピーマン ほうれん草、えのき	米 ピラフの素、ベーコン チルドポテト、サラダ油 ビタミンゼリー	579	21	3.9
13 (日)	ご飯 味噌汁 黄金がれいおろし煮 茄子の炒め物 白菜と青菜のお浸し	黄金がれい	おろし生姜、ふき水煮 大根おろし、人参 素揚げ茄子、白菜 ピーマン、チンゲン菜 玉葱、椎茸	米	445	19.7	3
14 (月)	ご飯 お吸い物 チキンカツ 冬瓜の煮物 みかん缶	やわらかチキンカツ	キャベツ、アスパラ トマト、冬瓜、人参 グリーンピース 貝割れ、みかん缶	米 小花麩、サラダ油	469	14.6	2.2
15 (火)	ご飯 味噌汁 豚肉のゆず醤油炒め ミモザサラダ キウイ缶	豚肉 卵そぼろ きざみ揚げ	椎茸、長葱、人参 ピーマン、小松菜 ブロッコリー、キウイ缶	米 サラダ油	579	23.9	2.3
16 (水)	春のたまご丼 お吸い物 青菜のピーナツ和え オレンジ	ふんわりたまご (かにかま入り)	グリーンピース ほうれん草、人参 しめじ、貝割れ オレンジ	米 片栗粉、ピーナツ粉	461	13.9	2.8
17 (木)	ご飯 味噌 鯖の生姜煮 キャベツゆかり和え パイン缶	鯖 きざみ揚げ	おろし生姜、オクラ 人参、キャベツ わかめ、パイン缶	米 ゆかり	463	19.6	2.3
18 (金)	ご飯 味噌汁 豆腐ハンバーグ 菜の花の辛子和え 白桃缶	豆腐ハンバーグ あさりむき身	人参、パセリ、菜の花 かぶ、葱、白桃缶	米 冷凍パスタ、片栗粉 バターオイル、サラダ油	493	18	3
19 (土)	ご飯 味噌汁 ほっけの塩麹焼き ひじきの煮物 フルーツ缶	ほっけ きざみ揚げ	しろな、ひじき煮 人参、むきえだ豆 玉葱、下家 フルーツカクテル缶	米 サラダ油	435	19	2.3
20 (日)	きつねそば かに焼売 ブロッコリーの和え物 ゼリー	味付油揚げ かに風味卵焼き	ほうれん草、玉葱 ブロッコリー、パセリ 人参	冷凍そば 梅ゼリー	491	16.4	3.4
平均					484	18.9	2.7



さやま苑：令和7年4月献立表(昼)



日	献立名	体をつくる	体の調子を整える	熱や力の元になる	エネルギー Kcal	蛋白質g	塩分g
(曜日)		蛋白質	ビタミン	炭水化物/脂質			
21 (月)	ご飯 お吸い物 鶏肉の梅肉焼き 金平ごぼう 菜の花の胡桃和え	鶏肉 かまぼこ	絹さや、菜の花 金平ごぼう、しめじ 貝割れ	米 胡桃和えの素 サラダ油	436	20	2.9
22 (火)	ご飯 味噌汁 かれの焼き浸し 茄子の炒め物 オレンジ	黄金かれい	小松菜、人参、葱 素揚げ茄子、ピーマン 大根、オレンジ	米 サラダ油	434	18.6	2.3
23 (水)	ご飯 中華スープ 麻婆豆腐 春雨サラダ パイン	ソフト豆腐 豚挽肉 錦糸卵	葱、おろし生姜、胡瓜 グリーンピース、人参 もやし、大根葉 パイン	米 春雨、ごま油	555	20.6	2.6
24 (木)	ご飯 味噌汁 豚肉と茸の炒め物 キャベツサラダ キウイ缶	豚肉 きざみ揚げ	玉葱、ピーマン、人参 椎茸、赤ピーマン ほうれん草、キウイ缶	米 スイートコーン サラダ油	632	22.8	2.2
25 (金)	サンドイッチ3種 クラムチャウダー サラダ 苺	タマゴサラダ あさりむき身	レタス、胡瓜、トマト 玉葱、人参、パセリ 黄桃缶、苺	サンドイッチ用食パン マーガリン、サラダ油 野菜コロッケ、ベーコン じゃが芋、ポタージュ粉	412	11.3	3.2
26 (土)	ご飯 味噌汁 かにかま入り卵焼き 鶏肉と大根の煮物 バナナ	チルド全卵 かにかまちらし 鶏肉	椎茸、玉葱、大根 グリーンピース、人参 おろしにんにく、大根葉 しろな、えのき、バナナ	米 サラダ油、片栗粉 ごま油	507	21.8	2.8
27 (日)	ご飯/味噌汁 鰯の生姜煮 れんこん金平 桜大根	鰯 さつま揚げ	ほうれん草、桜大根 おろし生姜、玉葱 わかめ	米 ごま油	412	19.7	3.1
28 (月)	ご飯 味噌汁 牛すき煮 じゃが芋のたらこ炒め キウイ缶	牛肉 焼き豆腐	葱、人参、春菊 もやし、キウイ缶	米 チルドポテト バターオイル たらこソース	565	25.5	3.1
29 (火)	ご飯 味噌汁 白身魚の菜種焼き 若竹煮 オレンジ	バス(白身魚) 卵そぼろ	ほうれん草、いんげん 人参、わかめ、竹の子 畑菜、オレンジ	米 うずまき麩、サラダ油	485	20.3	2.3
30 (水)	ご飯 ポークカレー コールスローサラダ フルーチェ/福神漬	豚肉 牛乳	玉葱、おろしにんにく 人参、赤ピーマン 福神漬	米 チルドポテト カレールー フルーチェ	630	20.2	2.8
平均					507	20	3