

# 4月献立表

常食

特別養護老人ホーム 夢眠さくら

		令和08年04月01日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)
朝		朝のお粥(青菜たまご) ホッケのみりん焼き &かぼちゃの煮物 【UP↑】バナナヨーグルト	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 銀鮭の塩焼き &ほうれん草の煮浸し 牛乳	ダブルソフト ジャム(マレード) 【UP↑】コンスープ オムレツ~野菜ソテー 牛乳	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 鶏の塩麴焼き &いんげんソテー 【UP↑】プレーンヨーグルト
昼		☆開設記念日☆ 握り寿司 お吸い物 里芋の木の芽和え 茶碗蒸し 桜の練り切り	◇下町中華セット 御飯 卵スープ 鶏もも唐揚げ甘酢あん 付)フロッコリー 海鮮焼売 フルーツ(みかん缶)	◇さば塩焼き定食 御飯 五品目の清汁 さばの塩焼き 付)大根おろし しぎ茄子 ヨーグルト	◇懐かしのコロッケ定食 御飯 味噌汁 コロッケ定食 付)キャベツ マカロニサラダ フルーツ(オレンジ)
おやつ		※おやつなし※	ソフトぼうろ	ドームケーキチョコ	おかき きなこ
夕		御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 親子煮 いんげんの白ごま和え	御飯 【UP↑】夜の豚汁 あじのみりん焼き &ひじきの煮物 大根なます	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 鶏肉の梅しそ焼き &かきフライおなか 青菜の和え物	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 牛肉のしぐれ煮 &ほうれん草 納豆
		エネルギー 1715kcal	エネルギー 1670kcal	エネルギー 1741kcal	エネルギー 1641kcal
		蛋白質 76.4g	蛋白質 66.2g	蛋白質 68.2g	蛋白質 53.8g
		食塩相当 11.9g	食塩相当 6.6g	食塩相当 7.2g	食塩相当 6.7g

		5日(日)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)
朝		御飯 【UP↑】朝の豚汁 さわらの西京焼き &菜の花の煮浸し 【UP↑】プレーンヨーグルト	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 とりつくね &フロッコリーソテー 牛乳	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 あじのみりん焼き &かきフライおなか 【UP↑】バナナヨーグルト	朝のお粥(梅しそかつお) 豆腐ハンバーグ &いんげんの炒め物 【UP↑】プレーンヨーグルト	御飯 【UP↑】トロとわかめのお味噌汁 鶏肉の焦がし醤油 &野菜炒め 牛乳	御飯 【UP↑】朝の豚汁 ぶりの照焼き &ほうれん草の煮浸し 【UP↑】バナナヨーグルト	ダブルソフト ジャム(ブルーベリー) 【UP↑】ポタージュ オムレツ~トマト煮込み 牛乳
昼		◇ミートローランチ 御飯 コンスープ ミートロー 付)かきフライ ポテト フルーツ(キウイ)	◇お出汁香るカレーうどん カレーうどん ひじきの白和え ヨーグルト	◇擬製豆腐御膳 ゆかり御飯 味噌汁 擬製豆腐 付)インゲン ほうれん草のくるみ和え りんごムース	◇お花見御膳(たけのこご飯) たけのこ御飯 お吸い物 サモンの菜種焼き 付)甘酢生姜 ふきとがんもの煮物 フルーツ(バナナ)	◇トマトクリームキッシュランチ 御飯 パンコンスープ ベコンのキッシュ クリームトマトソース フロッコリーサラダ ビタミンゼリー	◇本格!麻婆豆腐定食 御飯 ごま油香るワカメスープ 麻婆豆腐 春雨サラダ フルーツ(マンゴー)	◇たらのみぞれあん定食 御飯 味噌汁 たらのみぞれあん マカロニサラダ ヨーグルト
おやつ		ソフトサラダ	黒糖饅頭	抹茶どら焼き	ルマンド	豆乳ドーナツ	カスタードケーキ	吹雪饅頭
夕		御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 ぶりの照焼き &きんぴらごぼう なすの梅肉和え	御飯 【UP↑】夜の豚汁 さばの塩麴焼き &青梗菜の煮浸し 温泉卵	御飯 【UP↑】夜のこくうま鶏スープ 八宝菜 オクラの和え物	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 牛焼肉 &野菜ソテー フロッコリーのごま和え	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 赤魚の味噌煮 &里芋の煮物 なすのおなか和え	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 ホッケのみりん焼き &ひじきの煮物 納豆	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 麻婆茄子 いんげんの白ごま和え
		エネルギー 1612kcal	エネルギー 1784kcal	エネルギー 1612kcal	エネルギー 1593kcal	エネルギー 1678kcal	エネルギー 1686kcal	エネルギー 1662kcal
		蛋白質 60.4g	蛋白質 63.9g	蛋白質 62.3g	蛋白質 68.7g	蛋白質 60.2g	蛋白質 66.3g	蛋白質 57.4g
		食塩相当 5.5g	食塩相当 8.1g	食塩相当 7.2g	食塩相当 7.6g	食塩相当 6.3g	食塩相当 6g	食塩相当 7.2g

		12日(日)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)
朝		御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 銀鮭の塩焼き &菜の花のお浸し 【UP↑】プレーンヨーグルト	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 とりつくね &白菜の煮浸し 【UP↑】プレーンヨーグルト	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 銀ひらすの醤油麴焼き &野菜炒め 【UP↑】バナナヨーグルト	朝のお粥(青菜たまご) 紅鮭の塩焼き &かきフライおなか 【UP↑】バナナヨーグルト	御飯 【UP↑】トロとわかめのお味噌汁 だし巻きたまご &フロッコリーの炒め物 牛乳	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 照焼きチキン &ジャーマンポテト★ 【UP↑】プレーンヨーグルト	ダブルソフト ジャム(メイプル) 【UP↑】ポタージュ 野菜入りスクランブルエッグ~トマト煮込み 牛乳
昼		◇おでかけランチ(吉野家) 御飯 味噌汁 牛血 ほうれん草の磯和え フルーツ(バナナ缶)	◇鱈の梅照焼き御膳 御飯 味噌汁 さわらの梅照焼き 付)大根おろし バナナ炒め オレンジゼリー	◇豚の香ばし漬け焼き定食 御飯 野菜を食べる卵スープ 豚漬け 付)ソテー オクラの和え物 フルーツ(マンゴー缶)	◇お店の本格ビーフカレー ビーフカレー コールスローサラダ コロッケ 乳酸菌飲料	◇海鮮五目炒め定食 御飯 五品目の清汁 厚揚げの海鮮五目炒め 菜の花といかの酢味噌和え フルーツ(バナナ)	◇デミグラスランチ オムライス クラムチャウダー ポテとかぶのサラダ フルーツ(キウイ)	◇メンチカツランチ 御飯 味噌汁 メンチカツ 付)キャベツ 胡瓜とわかめの和え物 ヨーグルト
おやつ		チョコレートケーキ	人形焼き	チョコパイ	味噌饅頭	ぼたぼた焼き	おかきのり味	どらやき カスタード
夕		御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 めばるの煮付け &大根と人参の煮物 ソテーとフロッコリーのサラダ	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 青椒肉絲 卵豆腐	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 さばの味噌煮 &かぼちゃの煮物 納豆	御飯 鶏肉のクリーム煮 青梗菜の和え物 グレーゼリー	御飯 【UP↑】夜の豚汁 めばるの中華蒸し &大根と人参の煮物 ごま豆腐	御飯 【UP↑】夜のこくうま鶏スープ 豚の角煮 &青梗菜の煮浸し かきフライの梅肉和え	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 さわらの西京焼き &切干大根煮 納豆
		エネルギー 1548kcal	エネルギー 1630kcal	エネルギー 1763kcal	エネルギー 1726kcal	エネルギー 1675kcal	エネルギー 1616kcal	エネルギー 1726kcal
		蛋白質 63.4g	蛋白質 68g	蛋白質 64.7g	蛋白質 62.1g	蛋白質 68.5g	蛋白質 56.3g	蛋白質 65.1g
		食塩相当 6.9g	食塩相当 7.4g	食塩相当 5.8g	食塩相当 6.6g	食塩相当 7.3g	食塩相当 7.6g	食塩相当 6.3g

提供: 日清医療食品株式会社

# 4月献立表

特別養護老人ホーム 夢眠さくら

常食

	19日(日)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)
朝	御飯 【UP↑】朝の豚汁 ホッケのみりん焼き &ほうれん草の煮浸し 牛乳	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 だし巻きたまご &かぼちゃおおかか 【UP↑】バナナヨーグルト	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 とりつくね &野菜炒め 牛乳	朝のお粥(梅しそかつお) 豆腐ハンバーグ &いんげんソテー 【UP↑】プレーンヨーグルト	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 メダカの照焼き &菜の花の煮浸し 牛乳	御飯 【UP↑】トロとわかめのお味噌汁 銀鮭の塩焼き &白菜の煮浸し 【UP↑】プレーンヨーグルト	ダブルソフト ジャム(あんず) 【UP↑】コンスープ ひき肉と玉葱のトマトソース 牛乳
昼	◇お肉を食べよう!ランチ チャーシュー丼 温卵のせ お吸物 人参サラダ メロンゼリー	◇かかれいの煮付け定食 御飯 味噌汁 黄金かかれいの煮つけ 付)オクラ じゃが芋の金平 ピーチブルーチェ	◇トマト煮込んだ肉豆腐定食 御飯 味噌ちゃんこスープ 肉豆腐 たけのこわかめの酢味噌和え フルーツ(パイ)	◇本格!天津飯ランチ 天津飯 春雨スープ 肉焼売 グリーンサラダ ~ 人参ソース	◇洋食屋さんのハンバーグランチ 御飯 コンソメスープ 和風ハンバーグステーキ 付)マッシュポテト ラタトゥイユ フルーツ(白桃缶)	◇旅するランチ~山口~ 瓦そば仕立て チキンごぼう プリンムス	◇チキン南蛮定食 御飯 クリームスープ チキン南蛮 付)キャベツ 豆サラダ フルーツ(キウイ)
おやつ	和のパンケーキきなこ	炭酸饅頭	抹茶プリン	ハウムクーヘン	※おやつなし※	すんだとら焼き	あまおう母のフロマージュ
夕	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 銀ひらすの煮付け &里芋の煮物 菜の花の和え物	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 ビーマンの肉詰め &青梗菜の煮浸し 汁とブロッコリーのサラダ	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 たらのムニエル &具だくさんのトマト煮 ほうれん草の和え物	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 鶏肉の炙り味噌焼き &きんぴらごぼう 納豆	御飯 【UP↑】夜の豚汁 赤魚のみりん焼き &かぼちゃの煮物 卵豆腐	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 豚肉の生姜焼き &野菜炒め オクラの和え物	御飯 【UP↑】夜のこくうま鶏スープ めばるの中華蒸し &大根と人参の煮物 かぼちゃの梅肉和え
エネルギー	1696kcal	1552kcal	1738kcal	1710kcal	1606kcal	1659kcal	1768kcal
蛋白質	64.8g	63.4g	64g	66.3g	57.3g	65.7g	70.4g
食塩相当	6g	7.2g	6.4g	8g	5.7g	7.4g	8.1g

	26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)		
朝	御飯 【UP↑】朝の豚汁 赤魚の味噌煮 &青梗菜の煮浸し 【UP↑】バナナヨーグルト	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 銀ひらすの醤油麹焼き &かぼちゃの煮物 【UP↑】プレーンヨーグルト	御飯 【UP↑】トロとわかめのお味噌汁 だし巻きたまご &ブロッコリーの炒め物 牛乳	朝のお粥(青菜たまご) 赤魚の煮付け &大根と人参の煮物 【UP↑】プレーンヨーグルト	ダブルソフト ジャム(りんご) 【UP↑】ポタージュ 豆腐ハンバーグ ~ トマト煮込み 牛乳		
昼	◇えびフリカツランチ ゆかり御飯 野菜たっぷりスープ えびフリカツ 付)キャベツ ポテトサラダ フルーツ(オレンジ)	◇豚の塩炒め定食 御飯 味噌汁 豚肉の旨塩炒め がんもの煮物 フルーツ(バナナ)	◇本日のランチ(鮭ごま味噌焼き) 御飯 塩豚汁 サモンのごま味噌焼き 付)大葉・香の物 茄子のおろしポン酢 いちごムス	◇旅するランチ~青森~ 御飯 お吸物 バラ焼き りんごとさつま芋のサラダ グレーゼリー	◇野菜たっぷり洋食ランチ 洋風炊き込み御飯 野菜を食べるスープ たらのシリアビソース ビーンズサラダ ヨーグルト		
おやつ	おかき きなこ	チョコレートナッツ	青りんごゼリー	和のパンケーキ	上用饅頭		
夕	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 炭火焼きササミ~香味ソース &ひじきの煮物 納豆	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 ぶり大根 とろろ	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 鶏肉のねぎ塩炒め ほうれん草の和え物	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 さばの塩焼き &かぼちゃおおかか 納豆	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 鶏のさっぱり煮 オクラの和え物		
エネルギー	1580kcal	1698kcal	1659kcal	1655kcal	1733kcal		
蛋白質	59.1g	64.5g	65g	63.7g	69.2g		
食塩相当	6.2g	6.4g	6.6g	6.2g	8.7g		

提供：日清医療食品株式会社

## 今月の栄養課おすすめメニュー

4月1日は夢眠さくらの開設9周年の記念日となっています！  
皆様から人気のある「お寿司」を作りますので楽しみにしていただき、  
他にも新メニューや春らしいメニューが登場しますのでご紹介させていただきます。



- ・ 1日(水) 開設記念日~握り寿司、桜の練り切り~
- ・ 8日(水) お花見御膳~たけのこ御飯~
- ・ 13日(月) 鯖の梅照り焼き御膳
- ・ 17日(金) テミオムライスランチ
- ・ 24日(金) 旅するランチ~山口~瓦そば仕立て
- ・ 25日(土) おやつ~あまおう苺フロマージュ
- ・ 29日(水) 旅するランチ~青森~バラ焼き

