

うさみの園 2025年4月献立表

※食材の入荷状況により献立は変更する場合があります。
あらかじめ、ご了承ください。

	31月	1火	2水	3木	4金	5土	6日
朝	カルシウムご飯 カリフラワー炒め 春キャベツ浅漬け 海苔佃煮 味噌汁(菜花) 牛乳	食パン リングジャム エビマヨ炒め かにサラダ コーンスープ 牛乳	カルシウムご飯 豆腐の五目煮 うまい菜のお浸し たいみそ 味噌汁(豆苗) 牛乳	カルシウムご飯 鰯照り焼き だし醤油和え ふりかけ(梅しそ) 味噌汁(牛蒡) 牛乳	カルシウムご飯 つみれ煮 蕪サラダ ゆずみそ 味噌汁(麴) 牛乳	カルシウムご飯 柚子ミートボール ひじきサラダ ふりかけ(かつお) 味噌汁(茄子) 牛乳	カルシウムご飯 野菜しんじょう煮 しろ菜辛子和え えびみそ 味噌汁(椎茸) 牛乳
昼	ご飯 鰯のムニエル ポテト和え デザート(mix缶) 味噌汁(竹輪)	わかめご飯 すき焼き風煮 梅大根 フルーチェ お吸い物(蒲鉾)	ご飯 鰯の立田焼き レバー炒め デザート(リング缶) 味噌汁(葱)	ご飯 はんぺんフライ 里芋の煮物 デザート(黄桃缶) お吸い物(しろ菜)	ご飯 チキンピザ焼き 千切りサラダ デザート(黄桃缶) スープ(クルトン)	ご飯 豚キムチ炒め ナムル デザート(杏仁) スープ(人参)	山菜ご飯 チャンチャン焼き 薩摩揚げと茹の煮物 デザート(パイン缶) お吸い物(大根菜)
おやつ	抹茶プリン	ねりきり(ようかん)	ドームケーキ(ゼリー)	バームクーヘン(プリン)	どら焼き(ババロア)	そば饅頭(ムース)	蒸しパン(ゼリー)
夕	ご飯 豚肉のパン粉焼き エンドウ炒め トマトスープ	ご飯 鰹南部焼き 茄子生姜醤油 味噌汁(南瓜)	ご飯 鶏肉の七味焼き スナッパサラダ お吸い物(とろろ)	ご飯 ポークソテー スパゲティサラダ スープ(mix)	ご飯 かに玉のあんかけ 畑菜ピーナッツ衣 味噌汁(もやし)	ご飯 ホッケ山椒焼き 焙煎胡麻和え お吸い物(うまい菜)	ご飯 鶏肉の生姜焼き 鳥賊サラダ 味噌汁(白菜)
エネルギー	1423 Kcal	1422 Kcal	1424 Kcal	1423 Kcal	1426 Kcal	1426 Kcal	1426 Kcal
蛋白質	52.3 g	52.8 g	53.7 g	52.6 g	52.7 g	52.8 g	52.3 g
脂質	31.8 g	36.5 g	31.0 g	28.8 g	27.1 g	31.7 g	31.0 g
カルシウム	604 mg	604 mg	612 mg	618 mg	605 mg	605 mg	604 mg
塩分	7.5g	7.4 g	6.5 g	6.8 g	7.4 g	7.1 g	7.4 g

	7月	8火	9水	10木	11金	12土	13日
朝	カルシウムご飯 竹輪炒め かにかま和え ふりかけ(梅しそ) 味噌汁(里芋) 牛乳	カルシウムご飯 角天煮 マヨネーズ和え もろみそ 味噌汁(うまい菜) 牛乳	カルシウムご飯 だし巻き卵 ツナサラダ 海苔佃煮 味噌汁(白菜) 牛乳	カルシウムご飯 鳥賊ボール煮 春野菜サラダ ふりかけ(かつお) 味噌汁(玉葱) 牛乳	カルシウムご飯 納豆 あんかけ煮 胡瓜漬け 味噌汁(しめじ) 牛乳	カルシウムご飯 ベーコン煮 キャベツ和え えびみそ 味噌汁(豆苗) 牛乳	カルシウムご飯 車麴の煮物 しらす和え たいみそ 味噌汁(葱) 牛乳
昼	ご飯 ミートローフ サラダ ヨーグルト スープ(アスパラ)	ご飯 鰯のおろし煮 金平牛蒡 デザート(杏仁) 味噌汁(舞茸)	ご飯 鶏肉のバターソース ゆかり和え イチゴゼリー 味噌汁(茄子)	ご飯 鰯の蒲焼き ゆかり和え イチゴゼリー 味噌汁(南瓜)	ご飯 ソース焼きそば 餃子 デザート(mix缶) スープ(かにかま) (麵禁 ソース炒め)	ご飯 豚肉蜂蜜醤油焼き 蒲鉾サラダ フルーチェ お吸い物(蕪菜)	ご飯 人参サラダ デザート(黄桃缶) お吸い物(菜花)
おやつ	レモンケーキ(ババロア)	カステラ(ゼリー)	パンケーキ(ムース)	クレープ(プリン)	エクレア(ようかん)	吹雪饅頭(ババロア)	ドームケーキ(ムース)
夕	ご飯 バサの焼き南蛮 煮奴 お吸い物(さや)	ご飯 豚肉のケチャップ焼き 海老と蕪のマリネ スープ(キャベツ)	ご飯 鰯味噌焼き ハムサラダ お吸い物(しろ菜)	ご飯 青椒肉絲 旨塩胡瓜 スープ(なると)	ご飯 鶏肉の照り焼き 薩摩芋レモン煮 お吸い物(大根菜)	ご飯 鰯の柚香焼き 木耳炒め お吸い物(とろろ)	ご飯 鰯チーズマヨ焼き 野菜ソテー スープ(マッシュ)
エネルギー	1424 Kcal	1426 Kcal	1424 Kcal	1430 Kcal	1424 Kcal	1428 Kcal	1425 Kcal
蛋白質	53.1 g	52.2 g	53.6 g	52.9 g	52.9 g	52.6 g	52.5 g
脂質	29.7 g	30.8 g	36.0 g	31.1 g	32.6 g	30.2 g	31.0 g
カルシウム	606 mg	603 mg	607 mg	607 mg	609 mg	606 mg	603 mg
塩分	7.2 g	7.1 g	6.9 g	7.1 g	7.1 g	7.1 g	6.8 g

	14月	15火	16水	17木	18金	19土	20日
朝	カルシウムご飯 絹揚げ煮 かにかま和え ふりかけ(かつお) 味噌汁(椎茸) 牛乳	食パン ブルーベリージャム 海老ソテー 牛蒡サラダ パンプキンスープ 牛乳	カルシウムご飯 鰯はんぺん煮 生姜和え もろみみそ 味噌汁(蕪菜) 牛乳	カルシウムご飯 ハム和風炒め うまい菜和え ふりかけ(梅しそ) 味噌汁(つみれ) 牛乳	カルシウムご飯 鳥賊と法連草のソテー 春雨サラダ 海苔佃煮 味噌汁(玉葱) 牛乳	カルシウムご飯 大豆煮 梅大根 たいみそ 味噌汁(茄子) 牛乳	カルシウムご飯 薩摩揚げ炒り煮 浅漬け ゆずみそ 味噌汁(薩摩芋) 牛乳
昼	ご飯 クリームコロッケ 焼き豚和え フルーチェ 味噌汁(竹輪)	お楽しみランチ 桜ちらし寿司 炊き合わせ 桜餅風デザート お吸い物(凍豆腐)	ご飯 バサの西京焼き 五目煮しめ ヨーグルト お吸い物(麴)	ご飯 チキンの大蒜醤油 コーンサラダ デザート(パイン缶) 味噌汁(大根)	ご飯 鯖トマト煮 かにかまサラダ デザート(杏仁) スープ(マッシュ)	ご飯 ポークピカタ ミニシチュー デザート(黄桃缶) スープ(クルトン)	ご飯 鰯の香味焼き 蕪の煮物 ミカンゼリー お吸い物(人参)
おやつ	マドレーヌ(ようかん)	イチゴ蒸しパン(プリン)	どら焼き(ババロア)	黒糖饅頭(ムース)	プリン	バームクーヘン(ゼリー)	人形焼き(ババロア)
夕	ご飯 鶏肉の磯辺焼き ピーナッツ和え お吸い物(とろろ)	ご飯 鰯の味噌炒め 胡桃和え お吸い物(えのき)	ご飯 焼き肉 フレーク和え わかめスープ	ご飯 鰯の野菜あんかけ 酢味噌和え お吸い物(蒲鉾)	ご飯 回鍋肉 豆腐シュウマイ スープ(青梗菜)	ご飯 鰯胡麻味噌煮 もやし炒め お吸い物(うまい菜)	ご飯 ロールキャベツ ささ身サラダ ピーチムース
エネルギー	1428 Kcal	1438 Kcal	1423 Kcal	1426 Kcal	1427 Kcal	1425 Kcal	1435 Kcal
蛋白質	52.3 g	52.2 g	52.2 g	53.1 g	53.1 g	53.4 g	52.3 g
脂質	29.5 g	34.3 g	25.0 g	30.3 g	34.8 g	31.3 g	24.8 g
カルシウム	602 mg	603 mg	607 mg	601 mg	606 mg	604 mg	607 mg
塩分	7.1 g	8.2 g	7.4 g	6.9 g	6.8 g	7.2 g	7.5 g

	21月	22火	23水	24木	25金	26土	27日
朝	カルシウムご飯 肉入り金平 菜の花和え えびみそ 味噌汁(厚揚げ) 牛乳	カルシウムご飯 稻荷煮 青梗菜マヨサラダ ゆずみそ 味噌汁(うまい菜) 牛乳	カルシウムご飯 しんじょう煮 カリフラワー梅醤油 たいみそ 味噌汁(もやし) 牛乳	カルシウムご飯 納豆 昆布煮 つば漬け 味噌汁(舞茸) 牛乳	カルシウムご飯 鶏と野菜の炒め物 錦糸卵和え もろみそ 味噌汁(白菜) 牛乳	カルシウムご飯 ベーコンポテト炒め 和風サラダ 海苔佃煮 味噌汁(牛蒡) 牛乳	カルシウムご飯 あさり炒め 煮浸し ふりかけ(かつお) 味噌汁(豆苗) 牛乳
昼	ご飯 赤魚柚子風味焼き フレッシュサラダ デザート(パイン缶) お吸い物(えのき)	ご飯 豚肉ソース炒め 海藻サラダ ヨーグルト お吸い物(蕪菜)	ご飯 きつねうどん 南瓜そばろ煮 デザート(黄桃缶) (麵禁 白身魚の竜田揚げ)	ご飯 肉詰めピーマン 胡瓜和え フルーチェ お吸い物(菜花)	ご飯 カレーライス チーズサラダ デザート(mix缶) スープ(パセリ)	ご飯 鯖の煮付け ひじきサラダ オレンジゼリー 味噌汁(冬瓜)	ご飯 鰯の南蛮漬け マリネ バナナムース 味噌汁(菜花)
おやつ	どら焼き(ムース)	おかき(ようかん)	クレープ(ゼリー)	炭酸饅頭(ムース)	きみしぐれ(ムース)	ロールケーキ(プリン)	水まんじゅう(ゼリー)
夕	ご飯 お好み焼き風卵焼き 辛子和え お吸い物(蒲鉾)	ご飯 鰯のマリネ 甘醤油和え 味噌汁(里芋)	ご飯 鶏肉の塩炒め アスパラサラダ お吸い物(人参)	ご飯 ほっけコーン焼き キャベツ炒め お吸い物(麴)	ご飯 鰯のおろし煮 きのこ和え 味噌汁(茄子)	ご飯 五目中華炒め 法蓮草和え スープ(筍)	ご飯 バサみりん焼き 大根サラダ お吸い物(はんぺん)
エネルギー	1429 Kcal	1431 Kcal	1431 Kcal	1423 Kcal	1429 Kcal	1433 Kcal	1430 Kcal
蛋白質	52.8 g	52.7 g	52.7 g	52.6 g	53.2 g	52.7 g	52.7 g
脂質	28.3 g	35.4 g	31.4 g	31.8 g	34.6 g	35.1 g	30.4 g
カルシウム	606 mg	604 mg	611 mg	623 mg	614 mg	610 mg	603 mg
塩分	7.3 g	7.3 g	8.6 g	6.3 g	7.4 g	7.5 g	7.1 g

	28月	29火 昭和の日	30水	1木 八十八夜	2金	3土	4日
朝	カルシウムご飯 海老つみれ煮 マカロニサラダ ふりかけ(梅しそ) 味噌汁(椎茸) 牛乳	カルシウムご飯 竹輪甘辛煮 しらす大根 たいみそ 味噌汁(もやし) 牛乳	カルシウムご飯 野菜炒め 鰹サラダ 海苔佃煮 味噌汁(白菜) 牛乳	カルシウムご飯 カリフラワーソテー 蒸し鶏和え ゆずみそ 味噌汁(玉葱) 牛乳	カルシウムご飯 大豆と切干大根の煮物 帆立サラダ うめびしお 味噌汁(豆苗) 牛乳	カルシウムご飯 柚子おろし団子 二色サラダ ふりかけ(かつお) 味噌汁(人参) 牛乳	カルシウムご飯 昆布の煮物 ハムサラダ えびみそ 味噌汁(絹揚げ) 牛乳
昼	ご飯 サーモン香り焼き 京がんも煮 デザート(杏仁) お吸い物(麴)	ご飯 鶏肉のあけぼの焼き 土佐煮 デザート(mix缶) お吸い物(蒲鉾)	ご飯 鰯もろみ漬け焼き スナッパソテー バナナムース お吸い物(えのき)	ご飯 茶そば(かき揚げ) 蓮根煮 デザート(パイン缶) (麵禁 かき揚げ)	ご飯 豚の角煮 薩摩芋煮 ヨーグルト お吸い物(はんぺん)	ご飯 ホキのポテト焼き 青菜和え フルーチェ かきたま汁	ご飯 豚肉カレー炒め 牛蒡サラダ デザート(黄桃缶) スープ(コーン)
おやつ	パンケーキ(ババロア)	淡雪ゼリー	水まんじゅう(ようかん)	お茶プリン	レモンケーキ(ゼリー)	カスタードケーキ(ムース)	マドレーヌ(ババロア)
夕	ご飯 豚味噌炒め なると和え お吸い物(しろ菜)	ご飯 鰯の茸あんかけ パンサンサー お吸い物(さや)	ご飯 豚肉生姜醤油焼き 彩サラダ お吸い物(葱)	ご飯 肉団子の中華煮 鳥賊中華和え スープ(かにかま)	ご飯 鰯タルタルソース そら豆和え 味噌汁(キャベツ)	ご飯 焼きとり胡麻だれ 青じそサラダ 味噌汁(冬瓜)	ご飯 赤魚の梅煮 青梗菜ソテー お吸い物(つみれ)
エネルギー	1425 Kcal	1425 Kcal	1428 Kcal	1426 Kcal	1436 Kcal	1427 Kcal	1425 Kcal
蛋白質	52.7 g	52.7 g	53.4 g	52.6 g	52.9 g	52.7 g	52.4 g
脂質	31.0 g	31.9 g	36.1 g	27.1 g	31.1 g	34.2 g	34.3 g
カルシウム	607 mg	601 mg	604 mg	604 mg	603 mg	607 mg	602 mg
塩分	7.4g	7.5 g	6.2 g	9.3 g	7.1 g	7.3 g	7.1 g