

住宅型有料老人ホーム 花時計

献立表

令和7年4月1日～4月30日

 3月/4月 週間献立表 							
	3月30日(日)	3月31日(月)	4月1日(火)	4月2日(水)	4月3日(木)	4月4日(金)	4月5日(土)
朝食	ごはん  味噌汁 白菜と肉団子のあんかけ煮 豆腐しゅうまい 漬物	ごはん 味噌汁 彩り野菜のつみれ煮 納豆 梅肉和え	ごはん  味噌汁 にんじんの甘露煮 もやしの香味炒め とろろ芋	ごはん 味噌汁 フレーンオムレツ ベーコンと小松菜のソテー 煮豆	ごはん 味噌汁 塩焼き がんもと冬瓜の煮物 梅干し	ごはん 味噌汁 厚焼卵 菜の花と油揚げの煮浸し たいみぞ	ごはん  味噌汁 いわしの梅煮 野菜とちくわの炒め物 しそ昆布
昼食	ごはん 味噌汁 ほっけの南部焼 筑前煮 おかか和え	麻婆丼  春雨スープ えび蒸し餃子 フルーツヨーグルト和え	ごはん 味噌汁 鶏肉のおろしあんかけ 南瓜のカレー炒め カラフルサラダ	ごはん  すまし汁 ますの粕焼 茄子の田楽 いんげんの胡麻和え	ごはん 味噌汁 鶏肉の照り焼き チンゲンサイのクリーム煮 ツナ胡瓜和え	塩ラーメン 野菜と豆腐のあんわり焼き カリフラワーとコンの中華和え 	ごはん きのこスープ ロールキャベツ さつまいものバターしょうゆ煮 ピーナツ和え
夕食	ごはん  味噌汁 豚バラと大根の煮物 金平ごぼう 小松菜のわさび和え	ごはん 味噌汁 アジの南蛮漬焼 切干大根煮 春菊のからし酢味噌和え	ごはん 味噌汁 ソイのみりん焼き 切り昆布の煮物 キャベツのボン酢和え	ごはん 味噌汁 豚肉とキャベツの味噌炒め ごぼうのうま煮 中華風冷奴	ごはん  味噌汁 カレイの生姜煮 大根の甘辛みそ焼 モロヘイヤとオクラのお浸し	ごはん 味噌汁 クリーミーコロッケ ふきのベーコン炒め ピーマンのおかか和え	ごはん 味噌汁 鶏肉のごま醤油焼き ひじきの煮物 千切長芋
日計	エネルギー:1410kcal 塩分:7.7g	エネルギー:1527kcal 塩分:6.9g	エネルギー:1422kcal 塩分:7.0g	エネルギー:1426kcal 塩分:7.8g	エネルギー:1396kcal 塩分:7.8g	エネルギー:1428kcal 塩分:7.8g	エネルギー:1422kcal 塩分:7.2g

	4月6日(日)	4月7日(月)	4月8日(火)	4月9日(水)	4月10日(木)	4月11日(金)	4月12日(土)
朝食	ごはん 味噌汁 目玉焼風 スナッパエンドウのソテー 漬物	ごはん 味噌汁 がんも煮 納豆 ゆかり和え	ごはん 味噌汁 厚焼卵 もやしとウィンナーの炒め物 のり佃煮	ごはん 味噌汁 つくね焼 アスパラとベーコンのソテー 煮豆	ごはん 味噌汁 なすと厚揚げの味噌炒め しゅうまい 梅干し	ごはん 味噌汁 ふんわりしんじょうの煮物 にしん甘露煮 たいみそ	ごはん 味噌汁 塩焼き チンゲン菜と車麩の煮浸し 漬物
昼食	ごはん 味噌汁 メバルの塩焼 里芋のどぼろ煮 かに風味和え	ごはん 味噌汁 チキン南蛮 なすのきのこあんかけ 大根サラダ	ごはん 味噌汁 あじのみりん焼き 白菜とさつまいもの煮物 ピーナツ和え	シーフードカレー コンソメスープ 野菜サラダ フルーツボンチ	ごはん 味噌汁 たらのマヨネーズ焼き 大根のどぼろあんかけ 海草サラダ	炊き込みご飯 味噌汁 キャベツのナムル フルーツ缶	ごはん 味噌汁 ソイの山椒焼き 金平ごぼう わさび和え
夕食	ごはん 味噌汁 和風おろしハンバーグ れんこんと切り昆布の煮物 フロコリーのドレッシング和え	ごはん 味噌汁 かれの煮付け 生揚げとじゃが芋の合め煮 ごま和え	ごはん 味噌汁 豚肉の塩麹炒め 切干大根の煮物 ゆでキャベツのサラダ	ごはん 味噌汁 ほっけのごま漬け焼き ひじき炒め 酢味噌和え	ごはん 味噌汁 豚肉の野菜あんかけ 南瓜のバター煮 ナムル	ごはん すまし汁 サバの味噌煮 もやしの塩炒め カリフラワーのゆかり和え	ごはん 味噌汁 旬菜卵焼き 春雨炒め おかか和え
日計	エネルギー:1382kcal 塩分:7.2g	エネルギー:1432kcal 塩分:7.4g	エネルギー:1464kcal 塩分:7.3g	エネルギー:1458kcal 塩分:6.9g	エネルギー:1480kcal 塩分:8.3g	エネルギー:1449kcal 塩分:7.5g	エネルギー:1409kcal 塩分:8.0g

※献立は変更になる場合があります。ご了承ください。

(株) First

	4月13日(日)	4月14日(月)	4月15日(火)	4月16日(水)	4月17日(木)	4月18日(金)	4月19日(土)
朝食	ごはん 味噌汁 目玉焼 冬瓜と鶏むき肉のあんかけ煮 たいみそ	ごはん 味噌汁 はんぺんバター焼 菜の花の煮浸し のり佃煮	ごはん 味噌汁 野菜炒め 納豆 漬物	ごはん 味噌汁 いわしのみぞれ煮 もやしのソース炒め 梅干し	ごはん 味噌汁 生揚げのあんかけ煮 とうろ芋 佃煮	ごはん 味噌汁 かにかま卵ロール フロコリーとベーコンの炒め物 ふりかけ	ごはん 味噌汁 塩焼き かぶとエビボールの煮物 煮物
昼食	ごはん 味噌汁 豚肉の生姜焼 切干大根の煮物 なすのポン酢かけ	ごはん 清し汁 フリのゆず香焼 ふきの油炒め 酢味噌かけ	ごはん 中華スープ チンジャオロース 海老餃子 甘酢和え	なめこおろしうどん 茹でキャベツのサラダ ピーチゼリー	他人丼 味噌汁 和え物 果物	ごはん 味噌汁 赤魚のムニエル 切り昆布の煮物 小松菜の辛子和え	ごはん 味噌汁 鶏肉の醤油マヨ焼き いんげんときくらげ炒め なめ茸和え
夕食	ごはん 味噌汁 赤魚のみりん漬焼 ひじきの炒り煮 ミモザサラダ	ごはん 味噌汁 鶏肉のガーリックソテー さつまいものレモン煮 ビーンズサラダ	ごはん 味噌汁 さわらの南蛮漬焼 筑前煮 がらわーのごま風味サラダ	ごはん 味噌汁 ハンバーグ和風ソース ジャーマンポテト 小松菜と人参の和え物	ごはん 清し汁 ほっけの蒲焼風 なすの味噌炒め 菜の花サラダ	ごはん 味噌汁 鶏肉のレモン醤油焼 南瓜のきのこあんかけ ごま和え	ごはん 味噌汁 あじの香味焼 大根の煮物 もやしと黒ごまのナムル
日計	エネルギー:1402kcal 塩分:7.2g	エネルギー:1455kcal 塩分:8.1g	エネルギー:1446kcal 塩分:7.7g	エネルギー:1401kcal 塩分:7.8g	エネルギー:1420kcal 塩分:8.3g	エネルギー:1449kcal 塩分:6.6g	エネルギー:1481kcal 塩分:7.1g

※献立は変更になる場合があります。ご了承ください。

(株) First



週間献立表

	4月20日(日)	4月21日(月)	4月22日(火)	4月23日(水)	4月24日(木)	4月25日(金)	4月26日(土)
朝食	ごはん 味噌汁 つくねの照り焼き 里芋の煮ころがし のり佃煮	ごはん 味噌汁 いわしの甘露煮 厚揚げのさっと煮 たいみそ	ごはん 味噌汁 フレーンオムレツ 肉じゃが 漬物	ごはん 味噌汁 肉詰め稲荷の煮物 野菜炒め ふりかけ	ごはん 味噌汁 塩焼き いんげんのソテー 金時煮豆	ごはん 味噌汁 納豆 ふんわりしんじょの煮物 もやしのねぎボン酢和え	ごはん 味噌汁 炒り卵 豆腐しゅうまい 梅干し
昼食	ごはん 味噌汁 豚肉ときこのバター醤油炒め 切干大根の炒り煮 和な南瓜のサラダ	菜飯ごはん 味噌汁 たらのごまマヨ焼き 炒り豆腐 なめ茸和え	ごはん コンソメスープ 鶏肉のクリーム煮 もやしとちくわのソテー アスパラサラダ	ごはん 味噌汁 とろい粕漬焼き 大根のかにあん 春菊の青じそあえ	ごはん 味噌汁 豚肉の甘辛炒め かぶのツナ煮 チンゲン菜のわさび和え	かきたまにゅうめん 大根の梅和え フルーチェ	ごはん 味噌汁 あじの生姜焼き 筑前煮 しらすおろし
夕食	ごはん 味噌汁 煮魚 金平ごぼう 竹輪といんげんの酢味噌和え	ごはん 味噌汁 ハーフグリルチキン さつまいものオレンジ煮 煮浸し	ごはん 味噌汁 さばの味噌煮 がんもとふきの煮物 長芋のボン酢かけ	ごはん 味噌汁 肉団子の甘酢あんかけ 春雨サラダ なめ茸奴	ごはん 中華スープ かに玉 大根の煮物 蒸し茄子	ごはん 味噌汁 鶏肉の和風ステーキ 大豆煮 ごま和え	ごはん 味噌汁 煮込みハンバーグ 南瓜の含め煮 カニマヨサラダ
日計	エネルギー:1443kcal 塩分 :8.3g	エネルギー:1486kcal 塩分 :7.0g	エネルギー:1484kcal 塩分 :7.5g	エネルギー:1439kcal 塩分 :7.6g	エネルギー:1386kcal 塩分 :6.4g	エネルギー:1435kcal 塩分 :7.1g	エネルギー:1402kcal 塩分 :8.1g

※献立は変更になる場合があります。ご了承ください。

(株) First



4月/5月

週間献立表

	4月27日(日)	4月28日(月)	4月29日(火)	4月30日(水)	5月1日(木)	5月2日(金)	5月3日(土)
朝食	ごはん 味噌汁 かぶと海老ボールの煮物 ポイルウインナー たいみそ	ごはん 味噌汁 生揚げの味噌煮 厚焼卵 漬物	ごはん 味噌汁 塩焼き キャベツのソテー のり佃煮	ごはん 味噌汁 いわしの梅煮 チャンフルー とろろ芋	ごはん 味噌汁 はんぺん柔らか煮 納豆 しそ昆布	ごはん 味噌汁 つみれの含め煮 トreshing和え ふりかけ	ごはん 味噌汁 卵とじ ゆかり和え 煮豆
昼食	ごはん 味噌汁 さばのみぞれ煮 さつまいものレモン煮 おくらとえのきの和え物	ごはん 味噌汁 ホキの葱ソース 南瓜のバター煮 二色浸し	キーマカレー きのこスープ ビーンズサラダ フルーツヨーグルト和え	ごはん 味噌汁 鶏肉の治部煮 切干大根の煮物 わさび和え	ごはん 味噌汁 焼肉風 れんこんの煮物 茄子の冷製	ごはん すまし汁 鶏肉の味噌漬け焼き 炊き合わせ なめ茸きゅうり	ごはん 味噌汁 ほっけのバター醤油焼き チンゲン菜ときくらげの塩炒め ごま和え
夕食	ごはん 味噌汁 コロッケ なすの利休煮 和え物	ごはん 味噌汁 鶏肉の梅風味焼き ごぼうのうま煮 春雨サラダ	ごはん 味噌汁 メバルの磯辺焼 ひじきの煮物 和え物	ごはん 味噌汁 スペイン風オムレツ 里芋とベーコンの炒め煮 ボン酢和え	ごはん 味噌汁 煮魚 キャベツの炒め煮 おかか和え	ごはん 味噌汁 さわらの照り焼き がんも煮 ポテトサラダ	ごはん 味噌汁 照り焼きハンバーグ 大根のかにかまあんかけ 茹でキャベツの梅和え
日計	エネルギー:1523kcal 塩分 :8.9g	エネルギー:1462kcal 塩分 :7.8g	エネルギー:1496kcal 塩分 :7.3g	エネルギー:1390kcal 塩分 :7.3g	エネルギー:1397kcal 塩分 :7.4g	エネルギー:1448kcal 塩分 :7.6g	エネルギー:1379kcal 塩分 :7.3g

※献立は変更になる場合があります。ご了承ください。

(株) First