

令和7年度  
中山の園



# 献立一覧表



【やまゆり、りんどう、かたくり、つつじ、こぶし、ふたば、ワークなかやま】

	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)	4月6日 (日)	4月7日 (月)
朝食	<p>ごはん かぶ菜と舞茸の味噌汁 栄養豆腐 ひじきの炒り煮 白菜のおかか和え 牛乳</p> <p>&lt;612kcal 蛋白質23.9g 脂質18.3g 塩分1.9g&gt;</p>	<p>ごはん 大根の味噌汁 しそ味ひじき 白菜の炒め煮 小松菜わさび和え 牛乳</p> <p>&lt;542kcal 蛋白質17.8g 脂質12.0g 塩分3.3g&gt;</p>	<p>ごはん 麩と舞茸の味噌汁 卵豆腐 ふきとじゃこの煮物 春菊のごまあえ 牛乳</p> <p>&lt;560kcal 蛋白質20.8g 脂質14.7g 塩分2.2g&gt;</p>	<p>ごはん 玉葱と椎茸の味噌汁 納豆 大根と半片の煮物 ほうれん草のお浸し 牛乳</p> <p>&lt;580kcal 蛋白質24.4g 脂質13.3g 塩分2.1g&gt;</p>	<p>ごはん 海草の味噌汁 まるやかひじき たらこ炒り わさび菜おひたし 牛乳</p> <p>&lt;546kcal 蛋白質18.1g 脂質12.2g 塩分2.3g&gt;</p>	<p>ごはん 南瓜と絹さやの味噌汁 温泉卵 ぜんまいの炒め煮(しらす) 小松菜お浸し 牛乳</p> <p>&lt;613kcal 蛋白質25.9g 脂質16.8g 塩分2.2g&gt;</p>	<p>ごはん 玉葱と茸の味噌汁 枝豆とうふ ワラビの煮付け えのき和え 牛乳</p> <p>&lt;649kcal 蛋白質22.7g 脂質15.5g 塩分3.3g&gt;</p>
昼食	<p>親子丼 わかめスープ じゃがいもとさつま揚げの煮物 果物(バナナ)</p> <p>&lt;549kcal 蛋白質24.1g 脂質6.7g 塩分2.6g&gt;</p>	<p>雑穀ごはん ツミレと茸の清汁 すき焼き風煮 青菜とちりめんの和え物 ぶどうゼリー(手作り)</p> <p>&lt;706kcal 蛋白質21.9g 脂質27.0g 塩分1.8g&gt;</p>	<p>パン(野菜パン) コンソメスープ くわいとひじきの肉団子 ブロッコリーサラダ ジョア マスカット</p> <p>&lt;736kcal 蛋白質26.3g 脂質23.9g 塩分2.8g&gt;</p>	<p>山菜そば 錦糸卵の海老しんじょう キャベツと鶏肉のからしマネズ和え あんころ餅風デザート</p> <p>&lt;537kcal 蛋白質20.7g 脂質17.1g 塩分3.0g&gt;</p>	<p>赤かぶ青菜ごはん 茶そばの清汁 骨取りめばる西京みそ しらたきのくるみ和え フルーチェ(ミックスベリー)</p> <p>&lt;523kcal 蛋白質20.7g 脂質8.9g 塩分2.3g&gt;</p>	<p>わかめ御飯 さつま汁 和風炒り豆腐包み焼き 青菜と卵の和え物 苺のパバロア(手作り)</p> <p>&lt;747kcal 蛋白質29.5g 脂質19.6g 塩分2.1g&gt;</p>	<p>ハヤシライス ほうれん草のスープ カリフラワーサラダ アロエヨーグルト</p> <p>&lt;556kcal 蛋白質15.3g 脂質16.3g 塩分2.6g&gt;</p>
夕食	<p>麦ごはん 豆腐となめこの味噌汁 トラウトサーモン骨抜一汐漬 里芋のそぼろ煮(グリーンピース) かぶの酢の物</p> <p>&lt;630kcal 蛋白質29.2g 脂質10.8g 塩分1.9g&gt;</p>	<p>麦ごはん キャベと茸の味噌汁 豆腐チーズオムレット:手作り 肉じゃが オクラのツナ和え</p> <p>&lt;652kcal 蛋白質31.2g 脂質20.7g 塩分2.1g&gt;</p>	<p>麦ごはん かぶ汁 生姜焼き さつま芋のオレンジ煮 マカロニサラダ</p> <p>&lt;765kcal 蛋白質25.7g 脂質25.4g 塩分1.5g&gt;</p>	<p>麦ごはん 麩といんげんの味噌汁 煮込みハンバーグ 小松菜とがんもの含め煮 白菜サラダ</p> <p>&lt;602kcal 蛋白質25.0g 脂質16.5g 塩分2.0g&gt;</p>	<p>麦ごはん ジャガイモとわかめの味噌汁 回鍋肉 かぶのクリーム煮 ナムル</p> <p>&lt;632kcal 蛋白質30.6g 脂質18.7g 塩分2.6g&gt;</p>	<p>麦ごはん めかぶ汁 ほっけ骨抜塩麴漬 ウルの炒め煮 梅和え</p> <p>&lt;487kcal 蛋白質19.0g 脂質8.0g 塩分2.6g&gt;</p>	<p>麦ごはん 大根と茸の味噌汁 とりにくうめや 鶏肉の梅みそ焼き いかの煮物 華風酢の物</p> <p>&lt;654kcal 蛋白質36.2g 脂質11.3g 塩分2.1g&gt;</p>
計	<1791kcal 蛋白質77.3g 脂質35.8g 塩分6.4g>	<1899kcal 蛋白質70.8g 脂質59.8g 塩分7.2g>	<2061kcal 蛋白質72.8g 脂質64.1g 塩分6.4g>	<1718kcal 蛋白質70.1g 脂質46.9g 塩分7.0g>	<1702kcal 蛋白質69.4g 脂質39.8g 塩分7.2g>	<1846kcal 蛋白質74.3g 脂質44.4g 塩分6.9g>	<1859kcal 蛋白質74.2g 脂質43.1g 塩分8.0g>



# 献立一覧表



【やまゆり、りんどう、かたくり、つつじ、こぶし、ふたば、ワークなかやま】

	4月8日 (火)	4月9日 (水)	4月10日 (木)					
朝食	ご飯 麩といんげんの味噌汁 数の子うに 切干大根炒り煮 もやしのごま和え 牛乳 <548kcal 蛋白質19.6g 脂質12.8g 塩分2.4g>	ご飯 小松菜と高野豆腐の味噌汁 煮豆 ふりかけ キャベツの炒め煮 ほうれん草のお浸し 牛乳 <584kcal 蛋白質20.8g 脂質12.9g 塩分2.2g>	ご飯 海藻の味噌汁 減塩まるやかひじき 白菜と半片の煮物 ピーナツ和え 牛乳 <555kcal 蛋白質19.8g 脂質11.8g 塩分2.3g>	<h2>アレルギーや花粉症予防に春野菜</h2> <p>春野菜といえば、新キャベツ、グリーンアスパラ、なのはな、スナップえんどう、たけのこ、せり、ふき、うどなど。鮮やかな緑色をしていたり、芽吹きの特徴的な香りがしたりなど、春の訪れを感じさせる物ばかりです。緑色が濃い物は、ビタミンC、β-カロテンなどが豊富。せりやうどのように、独特の苦みや香りがある物は、強い抗酸化力のあるポリフェノール類を含みます。これらは、免疫力をアップさせて、アレルギーや花粉症の予防にもおすすめです。旬の時期に旬の野菜を食べることで、自然と健康な体が作られるのです。</p>				
	雑穀ご飯 せんべい汁 炭火鶏つくね タラモサラダ 桜プリン <780kcal 蛋白質29.3g 脂質25.8g 塩分2.9g>	きのご飯 芋ノ子汁 鮭の焼き魚 三色信田と山菜の炊き合わせ 果物(バナナ) <725kcal 蛋白質35.9g 脂質19.5g 塩分3.9g>	パン(野菜パン) コーンスープ 春菊のキッシュ風：手作り みず菜サラダ コーヒー牛乳 <790kcal 蛋白質28.9g 脂質32.0g 塩分3.3g>					
	麦ご飯 卵とにらの味噌汁 ミルフィーユカツ マカロニのソテー ほたての酢の物 <691kcal 蛋白質23.7g 脂質21.5g 塩分2.3g>	麦ご飯 南瓜の味噌汁 八宝菜 レバニラ炒め 玉ねぎのサラダ <588kcal 蛋白質27.5g 脂質12.0g 塩分2.4g>	麦ご飯 モヤシト揚げの味噌汁 照焼チキン おでん風煮付け わさび醤油和え <503kcal 蛋白質23.1g 脂質9.1g 塩分2.8g>					
計	<2020kcal 蛋白質72.6g 脂質60.1g 塩分7.6g>	<1897kcal 蛋白質84.2g 脂質44.4g 塩分8.4g>	<1848kcal 蛋白質71.8g 脂質53.0g 塩分8.4g>					

令和7年度  
中山の園



# 献立一覧表



【やまゆり、りんどう、かたくり、つつじ、こぶし、ふたば、ワークなかやま】

	4月11日 (金)	4月12日 (土)	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)
朝食	<p>ごはん 絹さやのみそ汁 五目厚焼玉子 ひじきの炒り煮 春菊のごまあえ 牛乳</p> <p>&lt;724kcal 蛋白質23.8g 脂質28.7g 塩分2.4g&gt;</p>	<p>ごはん 豆腐のみそ汁 松前漬け もやし炒め 小松菜のお浸し 牛乳</p> <p>&lt;584kcal 蛋白質21.0g 脂質16.4g 塩分2.5g&gt;</p>	<p>ごはん ジャガイモのみそ汁 納豆 すき昆布の煮物 おかか和え 牛乳</p> <p>&lt;582kcal 蛋白質23.8g 脂質13.4g 塩分2.2g&gt;</p>	<p>ごはん 大根と茸のみそ汁 しそ昆布 ゼンマイの煮付け 梅和え 牛乳</p> <p>&lt;550kcal 蛋白質17.9g 脂質12.0g 塩分2.5g&gt;</p>	<p>ごはん にらといた麩のみそ汁 精進肉炒め おから煮 ほうれん草の磯和え 牛乳</p> <p>&lt;558kcal 蛋白質20.5g 脂質11.4g 塩分2.3g&gt;</p>	<p>ごはん 玉ねぎと揚げのみそ汁 鱈子 チンゲンサイの煮浸し おかか和え 牛乳</p> <p>&lt;561kcal 蛋白質22.7g 脂質13.8g 塩分2.3g&gt;</p>	<p>ごはん 海草のみそ汁 青のりわかめ 信田煮 わさび菜おひたし 牛乳</p> <p>&lt;562kcal 蛋白質18.7g 脂質12.0g 塩分2.6g&gt;</p>
昼食	<p>カレーうどん かにシューマイ 切干の胡麻酢和え 和菓子風ムース ふんわりこしあん</p> <p>&lt;579kcal 蛋白質21.6g 脂質16.4g 塩分3.9g&gt;</p>	<p>チキンライス 野菜スープ テリヤキハンバーグ 青りんごゼリー(手作り)</p> <p>&lt;606kcal 蛋白質19.4g 脂質15.0g 塩分1.9g&gt;</p>	<p>雑穀ごはん 塩ちゃんこ さばの照り焼き 菜の花のクルミ和え フルーツ和え</p> <p>&lt;713kcal 蛋白質31.0g 脂質20.7g 塩分2.8g&gt;</p>	<p>ロコモコ丼 白菜とベーコンのスープ 帆立とチンゲンサイのクリーム煮 ブルーベリーゼリー</p> <p>&lt;643kcal 蛋白質23.7g 脂質19.2g 塩分2.3g&gt;</p>	<p>雑穀ごはん のっぺい汁 豚の角煮 ブロッコリーの和え物 苺プリン(手作り)</p> <p>&lt;646kcal 蛋白質21.0g 脂質14.7g 塩分2.3g&gt;</p>	<p>牛丼 かきたま汁 筍のおかか煮(非常食) フルーチェ(ぶどう)</p> <p>&lt;674kcal 蛋白質14.8g 脂質23.6g 塩分2.5g&gt;</p>	<p>パン(野菜パン) しゃが芋とベーコンのスープ オムレツ えびマヨサラダ 野菜ジュース</p> <p>&lt;809kcal 蛋白質23.1g 脂質31.2g 塩分3.2g&gt;</p>
夕食	<p>麦ごはん いんげんのみそ汁 豚肉のみそ焼き さつま芋の甘煮 コーンの白和え</p> <p>&lt;662kcal 蛋白質25.0g 脂質15.5g 塩分1.5g&gt;</p>	<p>麦ごはん しいたけ汁 天ぷら(海老・タラの芽・茄子) 里芋の大豆そぼろ煮 紅白なます</p> <p>&lt;715kcal 蛋白質23.1g 脂質22.7g 塩分3.0g&gt;</p>	<p>麦ごはん 青菜汁 しゃぶしゃぶ 大根のカニあんかけ(グリーンピ) うどの酢味噌和え</p> <p>&lt;555kcal 蛋白質27.1g 脂質11.9g 塩分2.5g&gt;</p>	<p>麦ごはん ネギとわかめのみそ汁 味噌田楽 マーボー春雨 鶏肉のマリネ</p> <p>&lt;679kcal 蛋白質32.7g 脂質22.8g 塩分2.3g&gt;</p>	<p>麦ごはん 豆腐となめこの味噌汁 鮭のちゃんちゃん焼き 茶碗蒸し: 手作り 白菜の梅和え</p> <p>&lt;485kcal 蛋白質20.5g 脂質8.8g 塩分1.6g&gt;</p>	<p>麦ごはん 大根と茸のみそ汁 みそカツ 厚揚げの五目煮 長芋の細切り</p> <p>&lt;737kcal 蛋白質21.8g 脂質24.7g 塩分2.5g&gt;</p>	<p>麦ごはん 山東菜のみそ汁 骨取りさば旨塩バター風味 ピーマン炒め 梅香和え</p> <p>&lt;610kcal 蛋白質30.1g 脂質12.7g 塩分2.4g&gt;</p>
計	<1965kcal 蛋白質70.4g 脂質60.6g 塩分7.9g>	<1905kcal 蛋白質63.5g 脂質54.1g 塩分7.3g>	<1849kcal 蛋白質81.9g 脂質46.1g 塩分7.5g>	<1872kcal 蛋白質74.3g 脂質54.0g 塩分7.1g>	<1689kcal 蛋白質62.0g 脂質34.9g 塩分6.2g>	<1972kcal 蛋白質59.4g 脂質62.1g 塩分7.4g>	<1981kcal 蛋白質71.9g 脂質55.9g 塩分8.2g>



# 献立一覧表



【やまゆり、りんどう、かたくり、つつじ、こぶし、ふたば、ワークなかやま】

	4月18日 (金)	4月19日 (土)	4月20日 (日)
朝食	<p>ごはん ご飯</p> <p>みそしる サツマイモの味噌汁</p> <p>なつとう 納豆</p> <p>はくさい ちくわ にも 白菜と竹輪の煮物</p> <p>からし しょうゆ あ 辛子醤油和え</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>&lt;593kcal 蛋白質24.5g 脂質13.4g 塩分1.8g&gt;</p>	<p>ごはん ご飯</p> <p>だいこん みそしる 大根の味噌汁</p> <p>たまご豆腐 卵豆腐</p> <p>だいず にも 大豆とひじきの煮物</p> <p>こまつな ひた 小松菜のお浸し</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>&lt;549kcal 蛋白質20.4g 脂質13.4g 塩分2.2g&gt;</p>	<p>ごはん ご飯</p> <p>だいこん は こんぶ みそしる 大根の葉ととろろ昆布の味噌汁</p> <p>さかなかんづめ かばやき 魚缶詰 (さんまの蒲焼)</p> <p>にっ ワラビの煮付け</p> <p>ほうれん草 ひた ほうれん草のお浸し</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>&lt;588kcal 蛋白質23.4g 脂質15.9g 塩分1.7g&gt;</p>
昼食	<p>やさい とうにゅう 野菜豆乳ラーメン</p> <p>かにのふわふわ豆腐 かにのふわふわ豆腐</p> <p>ちゅうかふう 中華風サラダ</p> <p>マンゴープリン</p> <p>&lt;542kcal 蛋白質19.2g 脂質16.7g 塩分1.9g&gt;</p>	<p>ぎつこく はん 雑穀ご飯</p> <p>けんちん汁 けんちん汁</p> <p>ほっけ しおや ほっけ塩焼き</p> <p>わさび しょうゆ あ わさび醤油和え</p> <p>くだもの 果物 (オレンジ)</p> <p>&lt;531kcal 蛋白質25.7g 脂質10.6g 塩分1.9g&gt;</p>	<p>ちやーはん 炒飯</p> <p>ちゅうか 中華スープ</p> <p>はなさき 花咲イカしゅうまい</p> <p>ブロッコリーサラダ</p> <p>あんじん てづく 杏仁プリン：手作り</p> <p>&lt;695kcal 蛋白質21.8g 脂質14.9g 塩分6.1g&gt;</p>
夕食	<p>むぎ はん 麦ご飯</p> <p>こまつな あ みそしる 小松菜と揚げの味噌汁</p> <p>とりにく ふや 鶏肉のピザ風焼き</p> <p>にもの がんもの煮物</p> <p>オクラとろろ</p> <p>&lt;517kcal 蛋白質29.5g 脂質8.3g 塩分2.0g&gt;</p>	<p>むぎ はん 麦ご飯</p> <p>きのこのみそしる きのこの味噌汁</p> <p>しょうがや 生姜焼き</p> <p>かぶ に 蕪のクリーム煮</p> <p>さつま芋のサラダ</p> <p>&lt;782kcal 蛋白質33.2g 脂質26.2g 塩分2.1g&gt;</p>	<p>むぎ はん 麦ご飯</p> <p>えのきのみそしる えのきの味噌汁</p> <p>ほねと あかうお あまくち 骨取り赤魚甘口みそ</p> <p>とりにく いた に 鶏肉とごぼうの炒め煮</p> <p>きく すのもの 菊とカニの酢の物</p> <p>&lt;524kcal 蛋白質28.1g 脂質8.4g 塩分2.2g&gt;</p>
計	<1652kcal 蛋白質73.1g 脂質38.4g 塩分5.6g>	<1862kcal 蛋白質79.3g 脂質50.2g 塩分6.2g>	<1807kcal 蛋白質73.3g 脂質39.2g 塩分10.1g>

## おいしい春の味、旬のたけのこ

春は芽吹き季節。少しずつ寒さがゆるんでくると、春の山菜を色々と目にします。人の手で栽培される野菜に対し、野山に自生し、食用される草木を“山菜”と呼びます。ぜんまい・ワラビ・たらのめ・やまうどなどがその一例です。春の山菜には独特の苦味があり、冬の間体にため込んだ老廃物を排出する働きがあることから、「春の皿には苦味を盛れ」ということわざが生まれました。

ホルモンバランスを崩しやすい春は、肌荒れを起こしたり、体調を崩しやすい季節でもあります。そこで、生命力にあふれる山菜などを食べて栄養をとるのは、理にかなったことなのかもしれません。春に芽吹くもの、旬を迎えるものには、ヨモギ、菜の花、フキ、タケノコなど他にも色々とあります。栄養面はもちろん、見た目や味わいからも、春の訪れを楽しみましょう。



令和7年度  
中山の園



# 献立一覧表



【やまゆり、りんどう、かたくり、つつじ、こぶし、ふたば、ワークなかやま】

	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)	4月27日 (日)
朝食	<p>ごはん 豆腐とわかめの味噌汁 とろろ ふきのフレーク煮 えのき和え ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>&lt;551kcal 蛋白質19.7g 脂質10.9g 塩分2.1g&gt;</p>	<p>ごはん 大根と茸の味噌汁 鮭フレーク ぜんまいの炒め煮 わさび菜おひたし ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>&lt;577kcal 蛋白質24.1g 脂質14.5g 塩分1.7g&gt;</p>	<p>ごはん 葱と高野豆腐の味噌汁 イカ塩辛 白菜と半片の煮物 うるいのおひたし ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>&lt;517kcal 蛋白質19.2g 脂質10.3g 塩分2.5g&gt;</p>	<p>ごはん 海藻と椎茸の味噌汁 納豆 切干し大根煮付け ピーナツ和え ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>&lt;645kcal 蛋白質22.8g 脂質19.5g 塩分2.1g&gt;</p>	<p>ごはん サツマイモの味噌汁 温泉卵 もやしのソース炒め おかか和え ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>&lt;624kcal 蛋白質23.8g 脂質18.8g 塩分1.7g&gt;</p>	<p>ごはん 白菜の味噌汁 厚焼玉子 大根と竹輪の煮物 ほうれん草のお浸し ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>&lt;589kcal 蛋白質23.9g 脂質15.0g 塩分2.8g&gt;</p>	<p>ごはん 蕪とえのきの味噌汁 たらこ和風煮 蒟の味噌炒め 青菜ののり酢和え ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>&lt;553kcal 蛋白質17.7g 脂質13.6g 塩分1.7g&gt;</p>
昼食	<p>シーフードカレー きのこのスープ イタリアンサラダ フルーツヨーグルト</p> <p>&lt;568kcal 蛋白質16.1g 脂質16.5g 塩分3.6g&gt;</p>	<p>スパゲティミートソース 帆立スープ 若鶏のレモンバジル風味 お茶プリン</p> <p>&lt;678kcal 蛋白質34.1g 脂質19.8g 塩分2.9g&gt;</p>	<p>雑穀ごはん ひつつみ 鮭の塩焼き なばなと卵の和え物 チョコのババロア (手作り)</p> <p>&lt;626kcal 蛋白質31.5g 脂質13.6g 塩分1.9g&gt;</p>	<p>パン (野菜パン) キャベツのスープ かぼちやのグラタン：手作り コブサラダ ヤクルト400</p> <p>&lt;634kcal 蛋白質21.1g 脂質22.4g 塩分2.9g&gt;</p>	<p>中華丼 ワンタンスープ ニラ饅頭 ソフール</p> <p>&lt;717kcal 蛋白質25.2g 脂質18.8g 塩分2.4g&gt;</p>	<p>雑穀ごはん 豚汁 たらのピカタ 青菜のくるみみそ和え 果物 (バナナ)</p> <p>&lt;762kcal 蛋白質32.8g 脂質26.5g 塩分1.2g&gt;</p>	<p>鶏ごぼうごはん 筍と若布の清汁 茸の和風オムレツ ささ身の辛し和え フルーチェ (みかん)</p> <p>&lt;626kcal 蛋白質28.3g 脂質19.1g 塩分3.7g&gt;</p>
夕食	<p>麦ごはん モヤシト揚げの味噌汁 鶏肉のすき焼き風煮 ケチャップソテー マセドアンサラダ</p> <p>&lt;628kcal 蛋白質22.8g 脂質17.9g 塩分2.0g&gt;</p>	<p>麦ごはん 板麩とえのきの味噌汁 野菜たっぷりオムレツ 豆腐の中華風煮 ささ身の梅和え</p> <p>&lt;654kcal 蛋白質32.2g 脂質23.0g 塩分2.3g&gt;</p>	<p>麦ごはん 小松菜と昆布の味噌汁 海老カツ いか大根 フレンチサラダ</p> <p>&lt;641kcal 蛋白質28.0g 脂質13.9g 塩分3.6g&gt;</p>	<p>麦ごはん えのきの味噌汁 かに玉 蒟と豚肉の炒め煮 長芋の漬物</p> <p>&lt;534kcal 蛋白質21.5g 脂質14.5g 塩分2.5g&gt;</p>	<p>麦ごはん 小松菜汁 プルコギ風 里芋のそぼろ煮 なめこのおろし和え</p> <p>&lt;678kcal 蛋白質30.4g 脂質19.9g 塩分3.2g&gt;</p>	<p>麦ごはん めかぶ汁 揚げだし豆腐 ビーフン 酢の物</p> <p>&lt;714kcal 蛋白質18.4g 脂質26.9g 塩分2.9g&gt;</p>	<p>麦ごはん うるいの味噌汁 ハンバーグ(ホワイトソース) キャベツのフレーク炒め 南瓜サラダ</p> <p>&lt;750kcal 蛋白質24.9g 脂質27.9g 塩分2.4g&gt;</p>
計	<1747kcal 蛋白質58.7g 脂質45.2g 塩分7.7g>	<1909kcal 蛋白質90.4g 脂質57.3g 塩分6.8g>	<1784kcal 蛋白質78.8g 脂質37.9g 塩分8.0g>	<1813kcal 蛋白質65.5g 脂質56.4g 塩分7.5g>	<2019kcal 蛋白質79.4g 脂質57.5g 塩分7.3g>	<2065kcal 蛋白質75.2g 脂質68.4g 塩分6.8g>	<1930kcal 蛋白質70.9g 脂質60.6g 塩分7.8g>

令和7年度  
中山の園



# 献立一覧表



【やまゆり、りんどう、かたくり、つつじ、こぶし、ふたば、ワークなかやま】

	4月28日 (月)	4月29日 (火)	4月30日 (水)				
朝食	<p>ごはん かぶ菜と舞茸の味噌汁 シラスやわらか煮 すき昆布の煮物 ごま和え ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>&lt;547kcal 蛋白質19.3g 脂質10.6g 塩分2.1g&gt;</p>	<p>ごはん 白菜と若布の味噌汁 栄養豆腐 みずの炒め煮 菜の花のお浸し ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>&lt;586kcal 蛋白質23.0g 脂質15.5g 塩分1.8g&gt;</p>	<p>ごはん 麩と舞茸の味噌汁 魚缶詰 (秋刀魚梅煮) おから煮 うるいのおひたし ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>&lt;576kcal 蛋白質24.0g 脂質12.9g 塩分2.2g&gt;</p>	<div style="text-align: center;"> <p>お花見メニュー</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p><b>「桜」と名のつく食べ物もいろいろ</b></p> <p>桜の咲く時期や色にちなんで、桜と名のつく食べ物もあります。たとえば、春にとれる真鯛は「さくらだい」とも呼ばれます。駿河湾で春や秋によくとれる「桜えび」は、まさに鮮やかな桜色が特徴です。また、たこを炊き込んだごはんは、その色合いから「さくらめし」ともいいます。鯛は「めでたい」、えびは「腰が曲がるまで長生き」、たこは「多幸」など、縁起のよい食材でもあり、卒業や入学、進級、結婚などのお祝いの食事にもよく出されます。</p> </div>			
	<p>ざっくごはん 雑穀ごはん つみれと豆腐の清汁 チーズ入りメンチカツ 小松菜とちりめんの和え物 コーヒーゼリー (手作り)</p> <p>&lt;693kcal 蛋白質21.5g 脂質20.6g 塩分2.4g&gt;</p>	<p>ちらし寿司 そうめんの清汁 白かぶとがんもの煮物 胡瓜の酢のもの さくらゼリー</p> <p>&lt;495kcal 蛋白質15.5g 脂質6.6g 塩分2.2g&gt;</p>	<p>おやこどん 親子丼 半片と春雨の清汁 さつま芋の小倉煮 ぶどうゼリー</p> <p>&lt;619kcal 蛋白質22.3g 脂質6.2g 塩分2.0g&gt;</p>				
	<p>むぎごはん 麦ごはん ジャガイモの味噌汁 ほっけの焼き魚 筑前煮 華風酢のもの</p> <p>&lt;603kcal 蛋白質30.3g 脂質12.1g 塩分2.2g&gt;</p>	<p>むぎごはん 麦ごはん 山東菜の味噌汁 鶏肉のみそ焼き ロールキャベツのトマトソース煮 玉葱のレモン和え</p> <p>&lt;533kcal 蛋白質28.4g 脂質5.8g 塩分2.1g&gt;</p>	<p>むぎごはん 麦ごはん かぶ汁 生姜焼き ふきの信田煮 長芋の梅和え</p> <p>&lt;615kcal 蛋白質24.5g 脂質17.7g 塩分1.9g&gt;</p>				
計	<1843kcal 蛋白質71.2g 脂質43.3g 塩分6.7g>	<1615kcal 蛋白質66.9g 脂質27.9g 塩分6.1g>	<1809kcal 蛋白質70.8g 脂質36.7g 塩分6.0g>				