

令和 7年 4月予定献立表

	月	火	水	木	金	土	日	
日		1	2	3	4	5	6	
朝		米飯 味噌汁(白菜) はんぺんの炒り煮 さけふりかけ	米飯 味噌汁(冬瓜、ほうれんそう) 高野豆腐の卵とじ たらこふりかけ	米飯 味噌汁(なす、玉葱) 大豆と根菜の旨煮 味噌汁のり	選択メニュー 米飯 味噌汁(なめこ、えのき) 菜の花の煮びたし(さつまあげ) かつおふりかけ	米飯 味噌汁(ほうれんそう) 魚肉ソーセージのしそ風味炒め たまごふりかけ	黒糖食パン(マーガリン) パンブキンスープ カレーソー(キャベツ、ウインナー) 牛乳	
昼		米飯 魚の味噌マヨ焼き 塩昆布和え(キャベツ、胡瓜) 清汁(玉葱)	玄米パン(りんごジャム) 魚のコーンクリーム焼き(メル) チーズサラダ(レタス、コーン) ミネストローネスープ(ベーコン)	菜飯おにぎり きつねそば(卵、ほうれんそう) 鶏肉とごぼうの甘辛煮 ふどうゼリー	米飯 鯖の味噌煮 または 魚の香草パン粉焼き キャベツツナ酢サラダ(胡瓜、コーン) 豆腐と三つ葉のスープ(木綿豆腐)	グリーンピースおにぎり 焼きそば(豚、キャベツ) 胡麻サラダ(ブロッコリー、ささみ) きのこのスープ(椎茸、しめじ、エリンギ)	米飯 チキンみそカツ キムチ和え(白菜、人参、胡瓜) 清汁(椎茸、ほうれんそう)	
おやつ		黒棒 牛乳	雪の宿 牛乳	うまい棒 牛乳	かつおえびせん 牛乳	ハームケーキ 牛乳	メロンムース ジョアストロベリー	
夕		麦御飯 鶏のおろしゆずソースかけ 高野豆腐のオランダ煮 なめこスープ 1956Kcal	麦御飯 油淋鶏(キャベツ) シュウマイの中華あん(チンゲンサイ) きのこスープ(椎茸、しめじ、えのき) 2058Kcal	麦御飯 魚の蒲焼(タラ) レバに炒め(もやし) 清汁(たけのこ、うずまきふ) 2084Kcal	麦御飯 鶏肉の揚げ煮 辛子和え(小松菜、人参、ちくわ) 清汁(とろろ昆布、だいこん) 2036Kcal	麦御飯 魚のタラモ焼き(タラ) スナッペンどうの卵とじ わかめスープ(人参) 1953Kcal	麦御飯 魚の幽庵焼き(鯖) 切干大根と胡瓜の和え物(ツナ) 味噌汁(かぶ、しめじ) 2150Kcal	
日	7	8	9	10	11	12	13	
朝	米飯 味噌汁(チンゲンサイ) ひじき煮(大豆、人参) おかかふりかけ	米飯 味噌汁(じゃがいも) ししゃも(いんげん) ふりかけ(御飯の友)	米飯 味噌汁(さつま芋、玉葱) 野菜と豚肉の炒め物 味噌汁のり	米飯 味噌汁(人参、ほうれんそう) がんもの煮物(人参、大根) のりごまふりかけ	選択メニュー ジャムパン 野菜スープ(キャベツ、玉葱) ミートオムレツ 牛乳	米飯 味噌汁(ごぼう) 魚のかつお煮(いわし、大根) たまごふりかけ	食パン(はちみつ&マーガリン) コーンポタージュ ウインナーソー(玉葱、いんげん) 牛乳	
昼	中華丼(豚、白菜) 大根サラダ(ちくわ、水菜) わかめとコーンのスープ りんごゼリー	米飯 春キャベツの中華炒め(牛) 山菜と厚揚げの煮物 カリフラワースープ(玉葱)	ホットドック シーザーサラダ風 チンゲンサイのスープ(赤ピーマン) ムース	ゆかりおにぎり 肉うどん(かまぼこ、わかめ) 菜の花のごま和え(あげ、竹輪) オレンジゼリー	米飯 魚の南蛮漬 または 鯖の照り焼き なすのそぼろ炒め(豚きり肉) 赤だし(木綿豆腐、ほうれんそう)	和風パスタ(鶏肉、しめじ) 味噌マヨネーズ和え(キャベツ、ちくわ) セロリのスープ(人参) バナナ	米飯 魚のマスタードフライ(アジ) 春雨ソー(鶏きり肉、にら) 味噌汁(南瓜、小松菜)	
おやつ	おにぎりせんべい 牛乳	(新)ブルーベリーヨーグルトケーキ 牛乳	キャラメルコーン 牛乳	丸ぼうろ 牛乳	アンバのおやつ グレープジュース	サラダせんべい 牛乳	おととと 飲むヨーグルト	
夕	麦御飯 魚の磯辺揚げ(タラ) 高菜と鶏肉の炒め物 清汁(そうめん、うずまき麩) 1970Kcal	麦御飯 魚のおろし煮(赤魚) ゆかり和え(大根、にんじん) 清汁(小松菜) 1986Kcal	麦御飯 魚のカレーマヨネーズ焼き(タラ) レバーときのこの甘辛ソテー 味噌豆乳スープ(絹豆腐) 1973Kcal	麦御飯 魚のレモン醤油焼き(鯖) お好み焼き(えび、イカ) なめこのスープ(白菜、木耳) 2071Kcal	乳酸菌飲料 鶏肉のもろみ焼き かに風味和え(白菜、かにかま) わかめのお吸い物(てまり麩) 2009Kcal	麦御飯 魚の野菜あんかけ(タラ) 豚肉と冬瓜の煮込み さつま汁(さつま芋、白菜、厚揚げ) 1992Kcal	麦御飯 家常豆腐(厚揚げ、豚、たけのこ) 中華サラダ(大根、わかめ、胡瓜) えびとほうれんそうのスープ 2041Kcal	
日	14	15	16	17	18	19	20	
朝	米飯 味噌汁(キャベツ、人参) 卵の花(ひじき、おから) かつおふりかけ	米飯 味噌汁(里芋、ほうれんそう) 浦上そば(さつまあげ、白滝) さけふりかけ	誕生会 米飯 味噌汁(白菜、えのき) チンゲンサイの煮びたし(さつまあげ) さけふりかけ	米飯 味噌汁(たけのこ、玉葱) 厚揚げのおかか煮(小松菜、イエローピーマン) のりごまふりかけ	選択メニュー 米飯 味噌汁(厚揚げ、人参) 卵焼き(スナッペンどう) かつおみそ	米飯 味噌汁(里芋、ほうれんそう) 五目大豆(こんにやく、大根) たまごふりかけ	カレーパン コンソメスープ(玉葱、大根葉) フレンチサラダ(ハム、キャベツ) 牛乳	
昼	親子丼 梅肉和え(小松菜、もやし、ちくわ) 清汁(なす、人参) 抹茶プリン	米飯 魚のピリ辛焼き(鯖) 豆腐のカニ風味あんかけ 清汁(白菜、人参)	ロールパン 魚のトマトソースかけ(タラ) イタリアンサラダ(ベーコン、レタス) コンソメスープ(ほうれんそう、玉葱)	わかめおにぎり 担々麺(豚、チンゲンサイ、もやし) 切干大根のサラダ(キャベツ、ツナ) ピーチゼリー	米飯 魚のからあげ(タラ) または 魚の煮付け(鯖) 菜の花サラダ(人参、コーン) 清汁(かぶ、ささみ)	ツナとおかかおにぎり 鶏ねぎとろそば(きのこ、長芋) 小松菜といかのごま和え りんご	米飯 魚の香味揚げ(鯖) 冬瓜のくず煮(あげ、人参) 清汁(えのき、茄子)	
おやつ	ワッフル 牛乳	サッポロポテトバーベQ 牛乳	チョコチップクッキー 牛乳	まがりせんべい 牛乳	黒棒 牛乳	源氏ハイ 牛乳	おにぎりせんべい ジョア	
夕	麦御飯 魚のカレー醤油焼き(鯖) レバーのオムスター煮(豚レバー、こんにやく) 清汁(タアサイ、人参、えのき) 2068Kcal	麦御飯 牛肉と大根の煮物 塩昆布和え(白菜、胡瓜) かきたま汁 1963Kcal	麦御飯 和風おろしハンバーグ 和風ポテトサラダ えびつみれ汁 桜風味ケーキ・ジュース 2068Kcal	麦御飯 魚の南部焼き(さば) おくらと白菜の生姜醤油和え もずく汁(三つ葉) 2097Kcal	麦御飯 すき焼き風煮(牛、焼き豆腐) ひじきの胡麻和え(小松菜、イエローピーマン) 赤だし(キャベツ、椎茸) 2027Kcal	麦御飯 魚のお好み焼き風(タラ) 酢味噌かけ(カリフラワー、わかめ) はんぺん汁(白菜、人参) 2104Kcal	麦御飯 豚肉と野菜の炒め物(白菜、たけのこ) 豆腐の柚子胡椒あんかけ(木綿豆腐、ささみ) ほうれんそうのスープ(しめじ) 2049Kcal	
日	21	22	23	24	25	26	27	
朝	米飯 味噌汁(タアサイ、人参) 蓮根のそぼろ煮(鶏きり肉) さけふりかけ	米飯 味噌汁(たまねぎ、わかめ) ツナと野菜のソテー 味噌汁のり	米飯 味噌汁(チンゲンサイ、玉葱) 炒り豆腐(タアサイ、人参) うめふりかけ	米飯 味噌汁(しめじ、わかめ) ちくわのソテー(小松菜、玉葱) たらこふりかけ	選択メニュー あんぱん キャベツのスープ(イエローピーマン) 洋風卵とじ(玉葱、人参) 牛乳	米飯 豚汁(こんにやく、大根) チンゲンサイと角天の煮びたし 味噌汁のり	ロールパン(チョコジャム) コンソメスープ(菜の花、玉葱) ジャーマンポテト(ウインナー、ピーマン) 牛乳	
昼	ビビンバ(牛、大豆もやし) わかめサラダ(大根、レタス) コンソメスープ(じゃが、人参) 豆乳プリン	米飯 魚のマヨ照り焼き(鯖) 青菜とコーンの味噌和え(ほうれんそう) みぞれ汁(里芋、椎茸)	食パン(いちご&マーガリン) 鶏肉のピザ風 コールスローサラダ(ハム、キャベツ) ポタージュ	スパゲティミートソース キャロットサラダ(レーズン、ツナ) カリフラワースープ(玉葱) バナナ	米飯 鶏肉のソフト揚げ または 豚肉のごまだれ焼き ブロッコリーのおかか和え(かまぼこ) 味噌汁(大根、なめこ)	しょうゆラーメン(チャーシュー、メンマ) ミニコロケ コロコロゼリー	米飯 豚肉ごぼう(椎茸、ピーマン) おくらゆずぼん酢あえ 味噌汁(わかめ、玉葱)	
おやつ	うまい棒&チョコ棒 牛乳	ベジたべる 牛乳	丸ぼうろ 牛乳	きのこの山たけのこの里 牛乳	アンバのおやつ 乳酸菌飲料	ぼたぼた焼き 牛乳	ミニたいやき ヤクルト	
夕	麦御飯 魚の梅香煮(鯖) あんかけ卵焼き(鶏きり肉、玉葱、椎茸) 清汁(たけのこ、菜の花) 2115Kcal	麦御飯 肉豆腐チャンプル(豚) ごぼうサラダ(胡瓜、ツナ) 冬瓜のスープ(かにかま) 1978Kcal	麦御飯 魚の塩麴焼き(鯖) レバーの焼き肉風味炒め(豚レバー) 清汁(白菜、えのき) 2000Kcal	麦御飯 豚バラ大根(こんにやく、人参) 筍の梅和え(ささみ) 清汁(なす、人参) 2084Kcal	麦御飯 魚の韓国風照り焼(タラ) 青菜ともやしのナムル(ほうれんそう、あげ) えびと小松菜のスープ 2029Kcal	麦御飯 ハンバーグ ちくわとレタスの和え物 豆乳スープ(ほうれんそう、マッシュルーム) 2002Kcal	麦御飯 魚の青じそフライ(鯖) ピーナツ和え(ほうれんそう、人参) 豆腐とかいわれの清汁 2091Kcal	
日	28	29	30					
朝	米飯 味噌汁(なめこ、白菜) 肉団子の生姜醤油煮 のりごまふりかけ	米飯 味噌汁(キャベツ、玉葱) 金平ごぼう(さつまあげ、人参) かつおふりかけ	米飯 味噌汁(なす、しめじ) 肉詰めいなり(かぶ) さけふりかけ					
昼	カレーライス(ビーフ) 大豆サラダ(カリフラワー、胡瓜) チンゲンサイスープ(木耳) パンナコッタオレンジソース	筍とそら豆の炊き込みご飯 ぶり大根 枝豆ひじきサラダ(ささみ、レッドピーマン) 清汁(菜の花、ちくわ)	キャロットパン(りんごジャム) チキンピカタ ごまドレサラダ(レタス、コーン) ウインナースープ(玉葱、人参)					
おやつ	歌舞伎揚げ 牛乳	抹茶蒸しパン 牛乳	マリー 牛乳					
夕	麦御飯 魚のきのこあんかけ(メバル) ブロッコリーと蒸し鶏のサラダ 清汁(はんぺん、小松菜) 2040Kcal	麦御飯 パイコーローカレー風味ソース ごま酢和え(もやし、胡瓜) 野菜スープ(イエローピーマン、ほうれんそう) 2078Kcal	麦御飯 魚のけずりかつお焼き(タラ) レバに炒め(豚レバー) 清汁(ほうれんそう、人参) 1953Kcal					