

# 令和 8年 4月予定献立表

	月	火	水	木	金	土	日	
日			1	2	3	4	5	
朝			米飯 味噌汁(冬瓜、しろ菜) じゃが炒め(鶏ひき肉、人参) たらこふりかけ	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 味噌汁のり	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(なす、玉葱) 野菜と豚肉の炒め物 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			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 ぶどうゼリー	米飯 鯖の味噌煮 キャベツツナ酢サラダ(胡瓜、コーン) 豆腐とにらのスープ(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			雪の宿 牛乳	うまい棒 牛乳	かつばえひせん 牛乳	バームクーヘン 牛乳	メロンムース ミルージュ	
夕			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) きのこのスープ(椎茸、しめじ、えのき) 1990Kcal	麦御飯 魚の蒲焼(タラ) レバにら炒め(もやし) 清汁(たけのこ、うずまきふ) 1997Kcal	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) 2004Kcal	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) 2006Kcal	麦御飯 魚の幽庵焼き(鯖) 切干大根と胡瓜の和え物(人参) 味噌汁(かぶ、しめじ) 2133Kcal	
日	6	7	8	9	10	11	12	
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、しろ菜) ししやも(いんげん) ふりかけ(御飯の友)	米飯 味噌汁(さつま芋、玉葱) 大豆と根菜の旨煮 さけふりかけ	米飯 味噌汁(人参、ほうれんそう) がんもの煮物(人参、大根) うめふりかけ	<b>選択メニュー</b> 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) ツナと野菜の炒め物 たまごふりかけ	食パン(イチゴジャム) 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、胡瓜) 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 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(ベーコン、レタス) チンゲンサイのスープ(赤ピーマン) ブルーベリーヨーグルト	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 魚の南蛮漬け または 鯖の照り焼き なすのそぼろ炒め(豚ひき肉) 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(鶏ひき肉、にら) 味噌汁(南瓜、しろ菜)	
おやつ	おにぎりせんべい 牛乳	ムーンライトクッキー 牛乳	やわらかおかき(きなこ) 牛乳	黒棒 牛乳	BeTREEのおやつ 乳酸菌飲料	サラダせんべい 牛乳	おととと 飲むヨーグルト	
夕	麦御飯 魚のタラモ焼き(タラ) 菜の花の卵とじ わかめスープ(人参) 1997Kcal	麦御飯 魚の磯辺揚げ(タラ) 高菜と鶏ひき肉の炒め物 清汁(絹豆腐) 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) コンソメスープ(白菜、木耳) 2080Kcal	麦御飯 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(花魁) 2062Kcal	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(厚揚げ) 1956Kcal	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) かに風味ほうれんそうのスープ 2031Kcal	
日	13	14	15	16	17	18	19	
朝	米飯 味噌汁(キャベツ、人参) 卵の花(ひじき、おから) さけふりかけ	米飯 味噌汁(里芋、ほうれんそう) 浦上そば(さつまあげ、白滝) うめふりかけ	<b>誕生会</b> 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) かつおふりかけ	米飯 味噌汁(ほうれんそう、玉葱) 厚揚げのおかき(小松菜、イエローピーマン) たまごふりかけ	<b>選択メニュー</b> 米飯 味噌汁(厚揚げ、人参) 卵焼き(ブロッコリー) 野菜ふりかけ	米飯 味噌汁(里芋、ほうれんそう) 五目大豆(こんにやく、大根) さけふりかけ	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 魚の南部焼き(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(ツナ、レタス) コンソメスープ(ウインナー、玉葱)	わかめおにぎり 担々麺風(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 鶏ねぎ南蛮そば(きのこ) 小松菜と油揚げのごま和え 杏仁豆腐	米飯 魚のマヨ照り焼き(タラ) 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	キャラメルコーン 牛乳	源氏ハイ 牛乳	ベジたべる ジョア	
夕	麦御飯 魚のカレー醤油焼き(鯖) レバーのオイスター煮(豚レバー、こんにやく) 清汁(しろ菜、人参、えのき) 2061Kcal	麦御飯 牛肉と大根の煮物 塩昆布和え(キャベツ、胡瓜) かきたま汁 1981Kcal	麦御飯 和風おろしハンバーグ 和風ポテトサラダ かみつみれ汁 ケーキージュース 2078Kcal	麦御飯 魚のピリ辛焼き(さば) おくらと白菜の生姜醤油和え 赤だし(白菜) 2008Kcal	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) 清汁(絹豆腐) 1963Kcal	麦御飯 魚のお好み焼き風(タラ) 酢味噌かけ(大根、わかめ) はんぺん汁(白菜、人参) 2151Kcal	麦御飯 肉豆腐チャンプルー(豚) ごぼうサラダ(胡瓜、ツナ) ほうれんそうのスープ(しめじ) 1954Kcal	
日	20	21	22	23	24	25	26	
朝	米飯 味噌汁(しろ菜、人参) 蓮根のそぼろ煮(鶏ひき肉) さけふりかけ	米飯 味噌汁(たまねぎ、わかめ) ツナとキャベツのソテー 味噌汁のり	米飯 味噌汁(チンゲンサイ、玉葱) ちくわのソテー(小松菜、玉葱) うめふりかけ	米飯 味噌汁(しめじ、わかめ) 炒り豆腐(しろ菜、人参) たまごふりかけ	<b>選択メニュー</b> 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 野菜ふりかけ	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	ピビンバ(牛、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 魚の香味揚げ(鯖) 青菜とコーンの磯和え(ほうれんそう) みぞれ汁(里芋、椎茸)	食パン(いちごジャム) 鶏肉のピザ風 コルスローサラダ(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(たまご、コーン) 蒸し鶏とブロッコリーのサラダ コロコロゼリー	米飯 豚肉ごぼう(椎茸、ピーマン) おからのゆずぼん酢あえ(ちくわ) 味噌汁(わかめ、玉葱)	
おやつ	うまい棒 牛乳	星せんべい 牛乳	丸ぼうろ 牛乳	やわらかおかき(のり塩) 牛乳	BeTREEのおやつ 乳酸菌飲料	ぼたぼた焼き 牛乳	ミニクレープ 飲むヨーグルト	
夕	麦御飯 魚の梅香煮(鯖) あんかけ卵焼き(豚ひき肉、椎茸) 清汁(菜の花) 2025Kcal	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、絹さや) 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) 2028Kcal	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) 小松菜のスープ 2003Kcal	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、エリンギ) 1982Kcal	麦御飯 魚の青じそフライ(鯖) ブロッコリーと蒸し鶏のサラダ 豆腐とかいわれの清汁 2054Kcal	
日	27	28	29	30				
朝	米飯 味噌汁(白菜、玉ねぎ) 肉団子の生姜醤油煮 たまごふりかけ	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) 肉詰めいなり(かぶ) さけふりかけ	米飯 味噌汁(冬瓜) 白菜とはんぺんの炒め煮 うめふりかけ				
昼	カレーライス 大豆サラダ(カリフラワー、胡瓜) チンゲンサイスープ(木耳) パパロアオレンジソース	米飯 煮魚 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 ごまドレッシング(レタス、コーン) ウインナースープ(玉葱、人参)	わかめおにぎり ちゃんぽん(豚、エビ、イカ) ぎょうざ(チンゲンサイ、人参) ピーチゼリー				
おやつ	まがりせんべい 牛乳	サッポロポテト 牛乳	マリー 牛乳	白棒 牛乳				
夕	麦御飯 魚のけずりかつお焼き(タラ) ピーナッツ和え(ほうれんそう、あげ) 清汁(はんぺん、小松菜) 2041Kcal	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 魚のきのこあんかけ(ホキ) レバにら炒め(豚レバー) 清汁(ほうれんそう、人参) 1953Kcal	麦御飯 魚のごま衣揚げ(さわら) 磯和え(ほうれんそう、のり) けんちん汁(厚揚げ、椎茸) 2076Kcal				

※予定献立は変更することがあります