

2026年4月献立表

※材料の都合により変更する事があります。ご了承ください。

| | | | | 1日(水) | 2日(木) | 3日(金) | 4日(土) |
|----|---|---|--|--|--|---|--|
| 朝食 | | | | ごはん 野菜とわかめの豆乳寄せ 味噌汁 漬物 313kcal | ごはん ミートオムレツ 味噌汁 漬物 315kcal | ごはん 玉子焼き 味噌汁 漬物 375kcal | ごはん 蓮根と豚のしぐれ煮 味噌汁 漬物 354kcal |
| | 昼食 | | | ごはん 豚の和風炒め 擬製豆腐 刻みとろろの梅和え 味噌汁 588kcal | ごはん ホッケの塩麴焼き 豚と絹揚げの煮物 南瓜サラダ 味噌汁 559kcal | ごはん 豚しゃぶ かにシューマイ 味噌汁 フルーツ 622kcal | ごはん 白身魚の甘酢あん 高野のサイコロ煮 カリフラワーのスローサラダ 味噌汁 659kcal |
| 夕食 | | | | ごはん ホキの香草パン粉焼き 大豆と小エビの煮物 もやしの和風ドレサダ 味噌汁 511kcal | ごはん 三色稲荷の炊き合わせ 金平牛蒡 味噌汁 フルーツ 523kcal | ごはん 白身魚の味噌煮 うまい菜と鶏の炒め物 キャベツの土佐酢和え 清汁 469kcal | ごはん 豚のオイスター炒め 鯛つみれの煮物 ほうれん草お浸し 味噌汁 502kcal |
| | 5日(日) | | 6日(月) | | 7日(火) | | 8日(水) |
| 朝食 | パン 千草焼き コンソメスープ フルーツ 301kcal | ごはん チキンピカタ 味噌汁 漬物 334kcal | ごはん 照り焼き風肉団子 味噌汁 漬物 366kcal | ごはん 5品目の玉子焼き 味噌汁 梅干し 335kcal | ごはん 鶏つみれの煮物 味噌汁 漬物 338kcal | ごはん 大豆ミートバーグ 味噌汁 漬物 415kcal | ごはん カニカ入りだし巻き卵 味噌汁 漬物 344kcal |
| | 昼食 | キーマカレー 漬物 カニクリームコロッケ 青梗菜のとツナの炒め物 ミルク寒天杏ソースかけ 657kcal | ごはん 牛肉と里芋の煮込み たこ糍紗焼き もやしの塩ポン和え 味噌汁 624kcal | 春のお花見弁当 味噌汁 680kcal | 筍ご飯 鯖の西京焼き キャベツの炒め煮 もやしのゴマドレサダ 清汁 601kcal | ごはん ブレンコロッケ 大豆のカレー炒め 胡瓜の甘酢和え 味噌汁 593kcal | 鴨南蛮そば 牛蒡と豚の煮物 隠元のマヨサラダ 味噌汁 530kcal |
| 夕食 | | ごはん 鱈の照り焼き じゃが芋の煮物 白菜と竹輪の香味和え 味噌汁 467kcal | ごはん シロガネダラのケリル ひじきの炒め煮 大根の大葉ドレサダ 味噌汁 454kcal | ごはん 豚の塩だれ炒め 一口がんもの煮物 味噌汁 フルーツ 523kcal | ごはん 鶏大根 奴豆腐 カリフラワーの香味ドレサダ 味噌汁 477kcal | ごはん 赤魚の焼き浸し 白菜とイカのとりみ炒め スパゲッティサラダ 豚汁 528kcal | ごはん 銀ひらすのソテー うまい菜の炒め物 味噌汁 フルーツ 505kcal |
| | 12日(日) | | 13日(月) | | 14日(火) | | 15日(水) |
| 朝食 | パン 白身魚のつみれ スープ フルーツ 317kcal | ごはん ポロニアソーセージ 味噌汁 漬物 376kcal | ごはん ハムチーズピカタ 味噌汁 漬物 351kcal | ごはん お魚厚揚げ煮物 味噌汁 漬物 339kcal | ごはん 玉子焼き 味噌汁 梅干し 380kcal | ごはん チキンナゲット 味噌汁 漬物 364kcal | ごはん 高野のサイコロ煮 味噌汁 漬物 371kcal |
| | 昼食 | ごはん 白身魚の中華あん 高野のサイコロ煮 フコイラのパンパンドレサダ 味噌汁 596kcal | 豚丼 絹揚げの煮物 胡瓜の昆布和え 味噌汁 635kcal | ごはん お刺身 茶碗蒸し 小松菜のピーナッツ和え 味噌汁 486kcal | ごはん ホキのソテー 大根の塩煮 スパゲッティ ポタージュ 590kcal | チキンカレー 漬物 コーンクリームコロッケ 春野菜のソテー フルーツ 629kcal | ごはん 鯖の梅味噌がけ 白菜の煮物 カリフラワーのおからサダ 清汁 469kcal |
| 夕食 | | ごはん 焼き肉風 切り干し大根の煮物 味噌汁 漬物 542kcal | ごはん アブラカレイの山椒煮 もやしの炒め物 ほうれん草のゴマドレサダ 味噌汁 458kcal | ごはん 鯖の塩焼き キャベツの炒め物 とろろ汁 フルーツ 602kcal | ごはん 豚カツの卵とじ 白菜のレモン風味 赤だし のり佃煮 590kcal | ごはん 枝豆がんもの炊き合わせ 豚の塩だれ炒め 大根のごま酢 味噌汁 534kcal | ごはん ハンバーグきのこソース 小松菜のとツナの炒め物 玉子豆腐 味噌汁 556kcal |
| | 19日(日) | | 20日(月) | | 21日(火) | | 22日(水) |
| 朝食 | パン ブレンオムレツ ポタージュ フルーツ 428kcal | ごはん スクランブルエッグ 味噌汁 漬物 367kcal | ごはん メヌケの焼き浸し 味噌汁 漬物 332kcal | ごはん 玉子焼き 味噌汁 漬物 353kcal | ごはん 擬製豆腐 味噌汁 漬物 322kcal | ごはん ほうれん草オムレツ 味噌汁 梅干し 314kcal | ごはん かに玉 味噌汁 漬物 316kcal |
| | 昼食 | ごはん 回鍋肉 切り干し大根の煮物 味噌汁 杏仁豆腐苺ソースかけ 577kcal | 深川飯(東京都郷土) 鱈の香味焼き 金時豆煮 大根のゴマドレサダ 味噌汁 564kcal | にゅうめん 絹揚げと昆布の煮物 ポテトサラダ 503kcal | ごはん 肉団子入りクリームシチュー しろなと竹輪の和え物 フルーツ 675kcal | ごはん 豚と白菜のすき煮 奴豆腐 カリフラワーのマヨサダ 味噌汁 576kcal | ごはん 蒸し鶏レモンパターソース 豚とパプリカの炒め物 キャベツのアイランドレサダ 味噌汁 556kcal |
| 夕食 | | ごはん 鯛の生姜煮 白菜の塩だしとろみ炒め スパゲッティサラダ 味噌汁 482kcal | ごはん 鶏の豆鼓蒸し 蓮根の煮物 白菜のピーナッツ和え 味噌汁 534kcal | ごはん ポークチャップ 南瓜の含め煮 キャベツのマリネ 味噌汁 562kcal | ごはん 鮭の若狭焼き キャベツの炒め物 大根の大葉ドレサダ 味噌汁 482kcal | ごはん 合鴨スライスと千草焼き 青梗菜の炒め物 味噌汁 フルーツ 505kcal | ごはん 鯖の南部焼き 蓮根の金平 白菜のピリ辛和え 味噌汁 595kcal |
| | 26日(日) | | 27日(月) | | 28日(火) | | 29日(水) |
| 朝食 | パン キャベツのソテー 南瓜のポタージュ フルーツ 345kcal | ごはん チキンナゲット 味噌汁 漬物 361kcal | ごはん でんぶ入りだし巻き卵 味噌汁 漬物 359kcal | ごはん クリームチキン 味噌汁 漬物 331kcal | ごはん さつま揚げの煮物 味噌汁 漬物 362kcal | | |
| | 昼食 | ごはん 海老マカロングラタン ベーコンと枝豆のソテー 白菜の洋風お浸し 味噌汁 562kcal | ごはん 豚の味噌マヨ炒め 高野豆腐の煮物 春雨サラダ かきたま汁 615kcal | ごはん 白身魚の唐揚げ油淋ソース ひじきの炒め煮 中華スープ ヨーグルトハチミツソース 601kcal | ごはん 牛皿 奴豆腐味噌だれ カリフラワーのレモンドレサダ 清汁 575kcal | 鶏そぼろ丼 高野のサイコロ煮 白菜となめこの和え物 味噌汁 530kcal | |
| 夕食 | | ごはん 鶏の梅風味焼き 卵の花 隠元のゴマドレサダ 味噌汁 519kcal | ごはん おでん 白菜の塩だしとろみ炒め フルーツ 453kcal | ごはん ハンバーグ和風ソース 大豆煮 味噌汁 胡瓜の浅漬け 540kcal | ごはん 白身魚の生姜煮 松風焼き しろなの辛子和え 味噌汁 462kcal | ごはん 焼きぶりの南蛮漬け 蓮根の煮物 菜の花のごま和え 赤だし 571kcal | |