

朝霧の園 常食 献立だより 2026年4月



曜日	月	火	水	木	金	土	日		
日付			1	2	3	4	5		
朝	4月3日(金)昼食 豚しゃぶ	4月7日(火)昼食 桜のちらし寿司	テーブルロール	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん		
			野菜とわかめの豆乳寄せ いんげんの塩ごま和え カルシウムミルク	ごはん ミートオムレツ ブロッコリーと油揚げのピーナツ和え 味噌汁(小松菜・あさり)	ごはん 洋風だし巻き卵 納豆 味噌汁(じゃがいも・人参)	ごはん れんこんと豚肉のしくれ煮 大根と平天の白ごま和え 昆布佃煮 味噌汁(白菜・うまい菜)	ごはん 千草焼き ブロッコリーのバジルドレサラダ 味噌汁(キャベツ・わかめ)		
昼			豆乳	牛乳	飲むヨーグルト	牛乳	野菜ジュース		
			ごはん 豚肉の和風炒め 擬製豆腐 とろろの梅かつお和え 味噌汁(大根・平天)	ごはん ホッケの塩麹焼き 豚肉と絹揚げの煮物 かぼちゃのサラダ 味噌汁(キャベツ・大根葉)	ごはん 豚しゃぶ かにシューマイ 味噌汁(油揚げ・白ねぎ) フルーツ(バイン缶・黄桃缶)	ごはん 白身魚の竜田揚げ(甘酢あん) 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 カリフラワーとコーンのスロサラダ 味噌汁(白菜・うまい菜)	キーマカレー チンゲン菜とツナの炒め物 ミルク寒天のあんずソースかけ		
夕	豚しゃぶはたんぱく質が豊富でヘルシーです。野菜も摂取でき、様々な味付けとの相性が抜群です。今回の豚しゃぶはメイン料理としては珍しく「冷・温」どちらの形態でも提供可能な商品です。季節や体調に合わせた温度帯で、美味しく召し上がっていただけます。	桜のちらし寿司は、春らしい香りと彩りが特徴で、酢飯に桜味の香りとちりめんじゃこを混ぜ込むことで、ほのかな塩味も楽しむことができます。具材には錦糸卵・サケ・エビ・穴子など見た目も楽しんでいただけます。	ごはん ホキの香草パン粉焼き(オーロソース) 大豆と小えびの煮物 もやしとちくわの和風ドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ) いりこ風味 エネ 1542 kcal 蛋白 63.6 g 脂質 50.8 g 食塩 6.73 g	ごはん 三色稲荷の炊き合わせ 金平ごぼう 味噌汁(里芋・玉ねぎ) みかん缶	ごはん 白身魚の味噌煮 うまい菜と鶏肉の炒め物 キャベツの土佐酢和え すまし汁(豆腐)	ごはん タッカルビ いわしつみれの煮物 ほうれん草のお浸し 味噌汁(もやし・絹揚げ) 白味噌仕立て	ごはん あじの照り焼き じゃがいもと豚肉の煮物 白菜とちくわの香味和え 味噌汁(油揚げ・大根葉)		
計				エネ 1552 kcal 蛋白 63.6 g 脂質 44.1 g 食塩 5.88 g	エネ 1574 kcal 蛋白 63.4 g 脂質 42 g 食塩 6.06 g	エネ 1671 kcal 蛋白 65.7 g 脂質 53.6 g 食塩 7.19 g	エネ 1505 kcal 蛋白 54 g 脂質 41.5 g 食塩 5.83 g		
日付	6	7	8	9	10	11	12		
朝	ごはん チキンピカタ キャベツとコーンの和風ドレサラダ 味噌汁(ごぼう・しいたけ)	ごはん 照り焼き肉団子 アスパラとパプリカのパンパントレサラダ 味噌汁(油揚げ・人参)	牛乳食パン・ジャム 5品目具材の玉子焼き 白菜と鶏肉の豆乳スープ カルシウムヨーグルト	ごはん 鶏つみれの煮物 キャベツとちくわのナムル和え 味噌汁(大根・大根葉)	ごはん 大豆ミートハンバーグ(オニオンソース) 味噌汁(キャベツ・チンゲン菜) ビヒダスヨーグルト	ごはん カニカマ入りだし巻き卵 白菜の塩レモンドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・しいたけ)	たまごサラダパン 白身魚のつみれ(柚子) 小松菜とウインナーのスープ		
	牛乳	飲むヨーグルト		牛乳		牛乳	コーヒー牛乳		
昼	ごはん 牛肉と里芋の煮込み たこふくさ焼き もやしと油揚げの塩ホソ和え 味噌汁(花麩)	桜のちらし寿司 絹揚げとグリーンピースの煮物 しろなとしいたけの和え物 味噌汁(白ねぎ・わかめ) いりこ風味	筍ごはん さわらの西京焼き キャベツと豚肉の炒め煮 もやしと平天のごまドレサラダ すまし汁(玉ねぎ・えのき)	ごはん コロケ(中濃ソース) 大豆と豚肉のカレー炒め 胡瓜の甘酢和え 味噌汁(小松菜・白ねぎ)	鶏南蛮そば ごぼうと豚肉の煮物 いんげんとしめじのマヨサラダ	ごはん 白身魚の煮付け キャベツと鶏肉の炒め物 ポテトサラダ 味噌汁(しろな・もやし)	ごはん 白身魚の唐揚げ(中華あん) 高野豆腐のサイコロ煮 ブロッコリーと平天のパンパントレサラダ 味噌汁(大根葉・あさり)		
	ごはん シガネタラのケリル(マスタードタルソース) ひじきと鶏肉の炒め煮 大根の大葉ドレサラダ 味噌汁(白菜・玉ねぎ) 白味噌仕立て	ごはん 豚肉の塩ダレ炒め 一口がんもの煮物 味噌汁(大根・チンゲン菜) マンゴー缶	ごはん 鶏大根 やっこ(醤油) カリフラワーの香味ドレサラダ 味噌汁(しろな・あさり)	ごはん 赤魚の焼き浸し 白菜といかのとろみ炒め スパゲティサラダ 豚汁(豚肉・しいたけ・人参)	ごはん 銀ひらすのソテー(野菜ソース) うまい菜とベーコンの炒め物 味噌汁(白菜・油揚げ) フルーツ(バイン缶・白桃缶)	ごはん 豚肉の香味炒め 肉シューマイ 菜の花のわさび和え 味噌汁(ちくわ・わかめ) いりこ風味	ごはん 鶏肉の炭焼き風味 切干大根と豚肉の煮物 味噌汁(白菜・人参) 麦白味噌仕立て きざみしば漬け		
計	エネ 1558 kcal 蛋白 62.8 g 脂質 47.5 g 食塩 6.21 g	エネ 1537 kcal 蛋白 59.9 g 脂質 41.5 g 食塩 7.61 g	エネ 1436 kcal 蛋白 69.1 g 脂質 41.4 g 食塩 7.61 g	エネ 1604 kcal 蛋白 62.1 g 脂質 46.9 g 食塩 6.38 g	エネ 1476 kcal 蛋白 65.1 g 脂質 44.3 g 食塩 7.37 g	エネ 1534 kcal 蛋白 62.8 g 脂質 45.2 g 食塩 6.36 g	エネ 1517 kcal 蛋白 64.7 g 脂質 55.5 g 食塩 7.6 g		
日付	13	14	15	16	17	18	19		
朝	ごはん ポロニアソーセージ 味噌汁(大根・わかめ) カルシウムヨーグルト	ごはん ハムチーズピカタ ブロッコリーとコーンの和え物 味噌汁(絹揚げ・大根葉)	テーブルロール ひじきと豆のマヨサラダ キャベツとウインナーのトマトスープ ジョア	ごはん だし巻き卵 マカロニサラダ 味噌汁(油揚げ・わかめ)	ごはん チキンナゲット(トマトソース) ブロッコリーの麦味噌和え 味噌汁(絹揚げ・大根)	ごはん 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 いんげんと平天の白ごま和え 手作りりんごゼリー 味噌汁(わかめ・白ねぎ)	桜あんぱん プレーンオムレツ(コンソメソース) ほうれん草と油揚げのナムル和え カルシウムミルク		
		野菜ジュース		牛乳	飲むヨーグルト	牛乳	豆乳		
昼	豚丼 絹揚げの煮物 胡瓜の昆布和え 味噌汁(里芋・しいたけ)	ごはん 蒸し鶏(油淋ソース) じゃがいもと平天の旨煮 小松菜と油揚げのピーナツ和え 味噌汁(白菜・えのき) 白味噌仕立て	ごはん ホキのソテー(和風バターソース) 大根と鶏肉の塩煮 もやしとちくわの香味ドレサラダ 味噌汁(かぼちゃ)	チキンカレー 春野菜とあさりのソテー フルーツ(洋なし缶・黄桃缶)	ごはん さわらの梅味噌ダレかけ 白菜と豚肉の煮物 カリフラワーといんげんのおからサラダ すまし汁(もずく・巻麩)	ごはん 鶏の唐揚げ 大豆とこんにやくの煮物 うまい菜となめこの真砂和え 味噌汁(キャベツ・ちくわ)	ごはん 回鍋肉 切干大根と鶏肉の煮物 味噌汁(玉ねぎ・わかめ) 杏仁豆腐(いちごソース)		
	ごはん かわいいの山椒煮 もやしと鶏肉の炒め物 ほうれん草のごまドレサラダ 味噌汁(キャベツ・ごぼう)	ごはん さばの塩焼き キャベツと豚肉の炒め物 とろろ汁 パイン缶のオレンジジュレ	ごはん 豚カツの卵とじ 白菜のレモン風味 赤だし(ほうれん草・人参) のり佃煮	ごはん 枝豆がんもの炊き合わせ 豚肉の塩ダレ炒め 大根のごま酢和え 味噌汁(ごぼう・しいたけ) いりこ風味	ごはん ハンバーグ(きのこソース) 小松菜とツナの炒め物 玉子豆腐 味噌汁(もやし・人参)	ごはん 擬製豆腐 もやしと豚肉の炒め物 大根のパンパントレサラダ 味噌汁(じゃがいも・白菜) 白味噌仕立て	ごはん いわしの生姜煮 白菜と豚肉の塩だしとろみ炒め スパゲティサラダ 味噌汁(チンゲン菜・絹揚げ)		
計	エネ 1553 kcal 蛋白 67 g 脂質 44.8 g 食塩 7.77 g	エネ 1548 kcal 蛋白 61 g 脂質 41.3 g 食塩 5.73 g	エネ 1467 kcal 蛋白 57.9 g 脂質 42 g 食塩 8.04 g	エネ 1559 kcal 蛋白 58.1 g 脂質 44.9 g 食塩 5.9 g	エネ 1548 kcal 蛋白 62.5 g 脂質 43.3 g 食塩 6.65 g	エネ 1694 kcal 蛋白 62.2 g 脂質 55.1 g 食塩 6.8 g	エネ 1604 kcal 蛋白 64.3 g 脂質 46.4 g 食塩 6.92 g		
日付	20	21	22	23	24	25	26		
朝	ごはん スクランブルエッグ(ケチャップ) もやしの和風ドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ)	ごはん メヌケの焼き浸し チンゲン菜と平天のおから和え 味噌汁(里芋・しいたけ)	牛乳食パン・ジャム 洋風だし巻き卵 ほうれん草と鶏肉の豆乳スープ ビヒダスヨーグルト	ごはん 擬製豆腐(そぼろあん) ブロッコリーとちりめんの麦味噌和え 味噌汁(キャベツ・白ねぎ)	ごはん ほうれん草オムレツ いんげんのお浸し 味噌汁(じゃがいも・しめじ)	ごはん かに玉 小松菜のナムル和え 味噌汁(白菜・人参)	ごはん 豚肉の筑前煮 キャベツと油揚げの豆乳和え 味噌汁(大根・大根葉)		
	牛乳	飲むヨーグルト		牛乳	野菜ジュース	牛乳	豆乳		
昼	深川飯[東京都郷土料理] あじの香味焼き 金時豆煮 大根とパプリカのごまドレサラダ 味噌汁(小松菜・人参) いりこ風味	握り寿司 あんかけにゅうめん 絹揚げと昆布の煮物 ポテトサラダ	ごはん 肉団子のクリームシチュー しろなとちくわの和え物 マンゴー缶	ごはん 豚肉と白菜のすき煮 やっこ(醤油) カリフラワーのマヨサラダ 味噌汁(大根・しいたけ)	ごはん 蒸し鶏(レモンバターソース) 豚肉とパプリカの炒め物 キャベツとちくわのアイランドドレサラダ 味噌汁(あさり・絹揚げ) いりこ風味	ごはん 赤魚の西京焼き 絹揚げのそぼろ煮 さつまいもとオレンジのサラダ すまし汁(玉ねぎ・キャベツ)	ごはん えびマカロニグラタン(濃厚ソース) ベーコンと枝豆の塩バターソテー 白菜の洋風お浸し 味噌汁(チンゲン菜・白ねぎ)		
	ごはん 鶏肉の豆鼓蒸し れんこんと豚肉の煮物 白菜とかまぼこのピーナツ和え 味噌汁(豆腐)	ごはん ポークチャップ かぼちゃの含め煮 キャベツとツナのマリネ 味噌汁(油揚げ・大根葉) 白味噌仕立て	ごはん さけの若狭焼き キャベツとあさりの炒め物 大根とコーンの大葉ドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・わかめ)	ごはん 合鴨スモークスライス チンゲン菜と鶏肉の炒め物 味噌汁(玉ねぎ・もやし) 白桃缶のピーチジュレ	ごはん さばの南部焼き れんこんと平天の金平 白菜と油揚げのピリ辛和え 味噌汁(花麩) 白味噌仕立て	ごはん 肉じゃが(豚肉) いかふくさ焼き 大根とツナの香味ドレサラダ 味噌汁(油揚げ・わかめ)	ごはん 鶏肉の梅風味焼き 卵の花 いんげんとコーンのごまドレサラダ 味噌汁(もやし・平天)		
計	エネ 1565 kcal 蛋白 70.8 g 脂質 42.9 g 食塩 6.48 g	エネ 1623 kcal 蛋白 64.7 g 脂質 42.7 g 食塩 8.63 g	エネ 1424 kcal 蛋白 62.4 g 脂質 40.8 g 食塩 6.56 g	エネ 1569 kcal 蛋白 60.1 g 脂質 54.4 g 食塩 6.05 g	エネ 1529 kcal 蛋白 61 g 脂質 44.1 g 食塩 6.04 g	エネ 1619 kcal 蛋白 64.8 g 脂質 48.6 g 食塩 6.26 g	エネ 1635 kcal 蛋白 56.3 g 脂質 55.3 g 食塩 5.74 g		
日付	27	28	29	30	4月8日(水)昼食 筍ごはん				
朝	ごはん チキンナゲット(野菜ソース) ほうれん草のピーナツ和え 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	ごはん でんぶ入りだし巻き卵 キャベツとアスパラの小麦ドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・人参)	テーブルロール クリームチキン キャベツとベーコンのポトフ フルーツ(バナナ)	ごはん 白身魚揚げの煮物 もやしのりんごドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・しいたけ)				4月16日(木)昼食 春野菜とあさりのソテー	
	牛乳	野菜ジュース	コーヒー牛乳	牛乳					
昼	ごはん 豚肉の味噌マヨ炒め 高野豆腐の煮物 もやしとちりめん和え物 すまし汁(しいたけ・わかめ)	ごはん 白身魚の唐揚げ(油淋ソース) ひじきと鶏肉の炒め煮 中華スープ(ザーサイ・コーン) ヨーグルトのはちみつソースかけ	ごはん 牛皿 やっこ(味噌ダレ) カリフラワーとコーンのレモンドレサラダ すまし汁(おくら・おつゆ麩)	鶏そぼろと卵の二色丼 高野豆腐のサイコロ煮 白菜となめこの和え物 味噌汁(あさり・玉ねぎ) いりこ風味				4月20日(月)昼食 深川飯 [東京都郷土料理]	
	ごはん おでん 白菜と鶏肉の塩だしとろみ炒め みかん缶	ごはん ハンバーグ(和風ソース) 大豆とこんにやくの煮物 味噌汁(白菜・玉ねぎ) 胡瓜の浅漬け	ごはん 白身魚の生姜煮 松風焼き しろなからし和え 味噌汁(里芋・油揚げ) 白味噌仕立て	ごはん 焼きぶりの南蛮漬け れんこんと油揚げの煮物 菜の花と平天の白ごま和え 赤だし(大根・わかめ)					
計	エネ 1553 kcal 蛋白 61 g 脂質 46.1 g 食塩 6.51 g	エネ 1507 kcal 蛋白 55.8 g 脂質 38.6 g 食塩 7.19 g	エネ 1524 kcal 蛋白 62.4 g 脂質 52.4 g 食塩 5.66 g	エネ 1593 kcal 蛋白 68.1 g 脂質 48.1 g 食塩 7.34 g	筍ごはんは、春に旬を迎える筍を使った季節感溢れる料理です。筍がだしや調味料の旨味を吸い、あさりとした味わいが特徴です。春の訪れを感じさせてくれる筍ごはんをお召し上がりください。			春野菜のソテーは、春ならではのやさしい甘みとほろ苦さ、海の旨味の調和が特徴です。菜の花のほのかな苦みが春らしさを生み出します。春野菜があさりの旨味を吸って口の中にあさりの風味が広がります。	