



献立日より 2026年4月

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	6	7	8	9	10	11	12
朝	ごはん 野菜とわかめの豆乳寄せ いんげんの塩ごま和え 味噌汁(白菜・人参)	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 コービークリームパン ミートオムレツ ヨーグルト クラムチャウダー	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(パン缶・黄桃缶)	ごはん 洋風だし巻き卵 納豆 納豆禁：ひじきと豆のマヨサラダ 味噌汁(じゃが芋・人参)	食パン・ジャム 大根と平天の白ごま和え うまい菜と豚肉の煮物 コーンスープ	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)
	ごはん 林の香草パン粉焼き(オムライス) 大豆と小えびの煮物 もやしとちくわの和風トレサラダ 味噌汁(じゃが芋・白ねぎ) いりこ風味	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トレサラダ 味噌汁(しろな・あさり)	ごはん 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 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和風トレサラダ 味噌かきたま汁 麦白味噌仕立て	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・大根菜)
お	パウムクーヘン 青りんごゼリー	マドレーヌ(バナナ風味) チョコゼリー	みるくまんじゅう(白あん) 梅ゼリー	おしるこ	シルベーナ メロンゼリー		
計	エネ 1489 kcal 蛋白 54.3 g 脂質 43.6 g 食塩 6.6 g	エネ 1548 kcal 蛋白 57.8 g 脂質 54.7 g 食塩 6.14 g	エネ 1534 kcal 蛋白 63.1 g 脂質 40.4 g 食塩 5.77 g	エネ 1511 kcal 蛋白 57.5 g 脂質 46.1 g 食塩 6.2 g	エネ 1502 kcal 蛋白 53.8 g 脂質 47.6 g 食塩 5.59 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トレサラダ 味噌汁(ごぼう・しいたけ)	ごはん 照り焼き風肉団子 アスパラとパプリカのパンパントレサラダ カルシウムミルク	ごはん 5品目具材の玉子焼き 白菜となめこの味噌和え 味噌汁(じゃがいも・絹揚げ)	豆乳ロールパン・ジャム 鶏つみれの煮物 大根とウインナーの煮物 中華スープ	ごはん 大豆ミートパン(オムライス) 味噌汁(キャベツ・チンゲン菜)	バターロール・ジャム カニカマ入りだし巻き卵 白菜の塩レモントレサラダ コンソメスープ 特製ほうじ茶飲料	ごはん 白身魚のつみれ(柚子) キャベツの洋風お浸し 味噌汁(小松菜・油揚げ)
	ごはん 牛肉と里芋の煮込み たこぶき焼き もやしと油揚げの塩パン和え 味噌汁(花麴)	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	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トレサラダ 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 アスパラと平天のパンパントレサラダ 味噌汁(大根菜・あさり)
お	ドームケーキ(カスタード) アイソカルゼリー(非常食)	コーヒーゼリー(ホイップクリーム添え)	ココアシフォンカップケーキ ココアゼリー	みるくまんじゅう(抹茶) いちごゼリー	黒糖水ようかん	紅茶パウンドケーキ ぶどうゼリー	よもぎまんじゅう ピーチゼリー
計	エネ 1515 kcal 蛋白 59.4 g 脂質 45.2 g 食塩 6.15 g	エネ 1517 kcal 蛋白 61.7 g 脂質 44.8 g 食塩 7.43 g	エネ 1466 kcal 蛋白 66.6 g 脂質 39 g 食塩 7.26 g	エネ 1531 kcal 蛋白 55.2 g 脂質 43.8 g 食塩 6.28 g	エネ 1476 kcal 蛋白 63.1 g 脂質 43.7 g 食塩 7.32 g	エネ 1518 kcal 蛋白 58 g 脂質 56.2 g 食塩 6.54 g	エネ 1645 kcal 蛋白 61.5 g 脂質 51.8 g 食塩 6.3 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)	ミルクパン ハムチーズピカタ セロリと鶏肉のスープ煮 豆乳飲料紅茶	ごはん お魚厚揚げの煮物 マカロニサラダ 納豆禁：ひじきと豆のマヨサラダ 味噌汁(キャベツ・玉ねぎ)	食パン・ジャム だし巻き卵 マカロニサラダ コンソメスープ 特製ココア	ごはん チキンナゲット(トマトソース) ブロッコリーの香味和え 味噌汁(絹揚げ・大根)	豆乳ロールパン・ジャム いんげんとウインナーのソテー コーンポタージュスープ 手作りりんごゼリー	ごはん ブレンオムレツ(コロッケ) ほうれん草と油揚げのナムル和え 味噌汁(大根菜・しいたけ)
	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トレサラダ 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・巻麴)	ごはん 鶏の唐揚げ 大豆とこんにゃくの煮物 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)
お	ミルクプリン(マンゴーソース)	マドレーヌ メロンゼリー	黒糖まんじゅう(こしあん) アイソカルゼリー(非常食)	豆乳かすてら 水ようかん	リングドーナツ キャラメルゼリー	フィナンシェ(ブレン) オレンジゼリー	スイートポテト チョコゼリー
計	エネ 1511 kcal 蛋白 65.4 g 脂質 45.3 g 食塩 7.76 g	エネ 1527 kcal 蛋白 59.9 g 脂質 53 g 食塩 6.24 g	エネ 1550 kcal 蛋白 56.3 g 脂質 35.8 g 食塩 7.54 g	エネ 1482 kcal 蛋白 49.6 g 脂質 42.2 g 食塩 5.05 g	エネ 1503 kcal 蛋白 58.5 g 脂質 46.8 g 食塩 6.6 g	エネ 1523 kcal 蛋白 47.4 g 脂質 51.4 g 食塩 5.7 g	エネ 1483 kcal 蛋白 52.1 g 脂質 40.2 g 食塩 6.84 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) もやしの和風トレサラダ 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ)	蒸しパン 鶏肉のグリル チンゲン菜と平天のおから和え 特製アセロラジュース	ごはん 洋風だし巻き卵 いんげんとパプリカの和風トレサラダ 味噌汁(ほうれん草・人参)	食パン・ジャム 擬製豆腐(そぼろあん) キャベツとウインナーの煮物 豆乳麦芽コーヒー	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)	バターロール かに玉 小松菜のナムル和え 特製ミルクコーヒー	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・大根菜)
	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トレサラダ 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 えびまご(濃厚ソース) パプリカ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)
お	黒糖まんじゅう(白あん) パンゼリー	しっとりどら焼き(カスタード) はちみつれもんゼリー	おしるこ	パンナコッタ(ヨーグルト風味)	きなこソフトマフィン きなこゼリー	おかしなバナナ アイソカルゼリー(非常食)	あんシュー(よもぎあん) 青りんごゼリー
計	エネ 1566 kcal 蛋白 66 g 脂質 37.4 g 食塩 6.41 g	エネ 1607 kcal 蛋白 55.7 g 脂質 57.9 g 食塩 7.97 g	エネ 1555 kcal 蛋白 60.4 g 脂質 37.9 g 食塩 6.55 g	エネ 1281 kcal 蛋白 47.5 g 脂質 51.4 g 食塩 5.96 g	エネ 1528 kcal 蛋白 61.9 g 脂質 48.5 g 食塩 5.88 g	エネ 1612 kcal 蛋白 61.3 g 脂質 54 g 食塩 6.2 g	エネ 1584 kcal 蛋白 54.1 g 脂質 54.7 g 食塩 5.67 g
日付	27	28	29	30			
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)	コッペパンキャラメル でんぶ入りだし巻き卵 キャベツとアスパラの大葉トレサラダ 特製りんごジュース	ごはん クリームチキン 大根とパプリカの和風トレサラダ 味噌汁(キャベツ・小松菜)	食パン・ジャム もやしとウインナーのソテー じゃがいもと豚肉の煮物 中華スープ	4月7日(火)昼食 桜のちらし寿司		
	ごはん 豚肉の味噌マヨ炒め 高野豆腐の煮物 もやしとちりめんの和え物 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トレサラダ すまし汁(おくら・おつゆ麴)	鶏とほろと卵の二色丼 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16日(木)昼食 春野菜とあさりのソテー		
お	パウンドケーキ 黒糖水ようかん	酒まんじゅう オレンジゼリー	いしやきいと桃山 紅茶ゼリー	ぶどうゼリー	桜のちらし寿司は、春らしい香りと 彩りが特徴です。酢飯に桜風味の 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・サーモ ン・エビ・穴子など見た目も楽しんで いただけます。		
計	エネ 1574 kcal 蛋白 57.2 g 脂質 51.6 g 食塩 6.71 g	エネ 1508 kcal 蛋白 52.5 g 脂質 41.5 g 食塩 6.82 g	エネ 1472 kcal 蛋白 58.9 g 脂質 40.7 g 食塩 5.16 g	エネ 1250 kcal 蛋白 59.9 g 脂質 40.7 g 食塩 6.97 g	4月20日(月)昼食 深川飯 [東京都郷土料理]		
日付	27	28	29	30			
計	エネ 1574 kcal 蛋白 57.2 g 脂質 51.6 g 食塩 6.71 g	エネ 1508 kcal 蛋白 52.5 g 脂質 41.5 g 食塩 6.82 g	エネ 1472 kcal 蛋白 58.9 g 脂質 40.7 g 食塩 5.16 g	エネ 1250 kcal 蛋白 59.9 g 脂質 40.7 g 食塩 6.97 g	深川飯は、東京都江東区深川周辺 で生まれた郷土料理です。漁師たち が仕事の合間に手早く栄養を取るた め、あさりを煮たものをご飯にかけた のが始まりとされています。ご飯に煮汁 ごとかける「ぶっかけ」と煮汁ごと 炊き込みの2種類があります。		

