

令和8年4月 献立表

期間：2026/04/01～2026/04/30

	日 29	月 30	火 31	水 1 季節の献立	木 2	金 3	土 4
昼	<ul style="list-style-type: none"> ・栄養価は、主食が通常量(150g)での計算です。 ・都合により献立が変更となる場合があります。 ご了承下さい。 			筍ごはん 天ぷら盛り合わせ 菜の花の酢味噌和え 花麩の清汁 桜ようかん	ご飯 カレイの青海苔フライ 玉葱のサラダ 豆腐入りコンソメスープ フルーツ（白桃缶）	ご飯 ポークラタトゥイユ 春雨サラダ コンソメスープ フルーツ（バナナ）	ご飯 マスのバター焼き カリフラワーのマリネ じゃが芋のミルク煮 フルーツ（みかん缶）
日計				エネルギー 554kcal 蛋白質 21.3g 脂質 12.0g 炭水化物 91.8g 食塩 2.3g	エネルギー 547kcal 蛋白質 20.7g 脂質 12.3g 炭水化物 89.4g 食塩 2.0g	エネルギー 552kcal 蛋白質 16.9g 脂質 13.3g 炭水化物 93.1g 食塩 2.1g	エネルギー 545kcal 蛋白質 22.2g 脂質 12.7g 炭水化物 86.0g 食塩 1.3g
	5	6	7	8	9	10	11
昼	ご飯 鱈の治部煮風 里芋の梅おかか和え 春キャベツのワサビ酢和え フルーツ（バナナ）	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリーとカリフラワーのサラダ コンソメスープ フルーツ（オレンジ缶）	ご飯 ホッケの竜田揚げ 大根サラダ ミルクスープ フルーツ（キウイのみかん缶）	にゅう麺 菜の花とツナの和え物 フルーツ（ミックス缶）	ご飯 白身魚の梅蒸し ぜんまいの炒め煮 ほうれん草とツナの和え物 フルーツ（バナナ）	ご飯 チキンのトマト煮込み 大根とカイワレのサラダ 卵スープ フルーツ（みかん缶）	
日計	エネルギー 524kcal 蛋白質 23.6g 脂質 9.5g 炭水化物 86.7g 食塩 1.9g	エネルギー 603kcal 蛋白質 22.5g 脂質 18.9g 炭水化物 87.3g 食塩 2.0g	エネルギー 595kcal 蛋白質 23.5g 脂質 17.4g 炭水化物 87.6g 食塩 1.4g	エネルギー 510kcal 蛋白質 25.1g 脂質 15.7g 炭水化物 64.2g 食塩 3.7g	エネルギー 513kcal 蛋白質 24.1g 脂質 10.6g 炭水化物 81.7g 食塩 2.1g	エネルギー 557kcal 蛋白質 22.4g 脂質 16.2g 炭水化物 78.2g 食塩 2.3g	
	12	13	14	15	16	17	18
昼	衣笠井 白菜の和え物 ごぼうと里芋の清汁 フルーツ（バナナ）	ご飯 あじフライ ブロッコリーのサラダ コンソメスープ フルーツ（オレンジ缶）	ご飯 豚と白菜の中華炒め キャベツサラダ さつま芋とベーコンのバター醤油 フルーツ（バナナ）	きのこたっぷりハヤシライス コールスローサラダ フルーツヨーグルト	ご飯 鱈の木の芽味噌焼き 春キャベツと塩昆布の和え物 根菜の清汁 フルーツ（白桃缶）	ご飯 えび玉甘酢あんかけ ブロッコリーとトマトの中華和え 中華風ミルクスープ フルーツ（パイナップル）	
日計	エネルギー 538kcal 蛋白質 19.6g 脂質 14.9g 炭水化物 82.3g 食塩 1.9g	エネルギー 525kcal 蛋白質 16.9g 脂質 11.6g 炭水化物 90.7g 食塩 2.1g	エネルギー 632kcal 蛋白質 22.4g 脂質 18.0g 炭水化物 95.5g 食塩 2.3g	エネルギー 529kcal 蛋白質 18.4g 脂質 14.2g 炭水化物 84.0g 食塩 2.1g	エネルギー 505kcal 蛋白質 20.1g 脂質 10.6g 炭水化物 82.5g 食塩 2.5g	エネルギー 529kcal 蛋白質 21.1g 脂質 14.3g 炭水化物 80.2g 食塩 2.3g	
	19	20	21	22	23	24	25
昼	ご飯 鶏肉とじゃが芋のバターぼん酢炒め 千切り野菜の梅ドレッシング和え キャベツとベーコンのスープ煮 フルーツ（オレンジ缶）	散らし寿司 ほうれん草の辛子醤油和え 豆腐とわかめの清汁 牛乳寒	ご飯 鶏肉のパン粉焼オーロラソース サラダ オニオンスープ フルーツ（ミックス缶）	ご飯 厚揚げとじゃが芋の味噌煮 インゲンのごま和え 冬瓜のスープ フルーツ（オレンジ缶）	ナポリタン焼きそば サラダ 玉ねぎとアスパラの春野菜ポタージュ フルーツ（白桃缶）	ご飯 鶏肉の塩麹焼き もずく酢 五目豆 フルーツ（パイナップル）	
日計	エネルギー 605kcal 蛋白質 21.6g 脂質 19.7g 炭水化物 86.3g 食塩 2.4g	エネルギー 512kcal 蛋白質 21.1g 脂質 11.0g 炭水化物 84.1g 食塩 2.7g	エネルギー 608kcal 蛋白質 25.3g 脂質 16.8g 炭水化物 90.0g 食塩 2.4g	エネルギー 563kcal 蛋白質 20.0g 脂質 12.6g 炭水化物 95.2g 食塩 2.5g	エネルギー 550kcal 蛋白質 21.9g 脂質 9.0g 炭水化物 96.6g 食塩 2.6g	エネルギー 592kcal 蛋白質 22.9g 脂質 18.8g 炭水化物 82.6g 食塩 1.6g	
	26	27	28	29	30		
昼	ご飯 とんかつ ブロッコリーのサラダ 味噌汁 フルーツ（白桃缶）	ご飯 鶏のごま味噌焼き ひじきの炒め煮 揚げ茄子の卸しポン酢和え フルーツ（ミックス缶）	ご飯 チャンポン風中華炒め シューマイ 茄子とトマトの中華和え フルーツ（みかん缶）	ご飯 赤魚のさらさ蒸し 五目豆 わかめと油揚げのお吸い物 フルーツ（パイナップル）			
日計	エネルギー 579kcal 蛋白質 18.5g 脂質 15.8g 炭水化物 92.9g 食塩 2.5g	エネルギー 605kcal 蛋白質 23.1g 脂質 21.2g 炭水化物 80.1g 食塩 1.8g	エネルギー 546kcal 蛋白質 22.5g 脂質 12.0g 炭水化物 85.9g 食塩 2.1g	エネルギー 537kcal 蛋白質 23.4g 脂質 9.3g 炭水化物 90.7g 食塩 2.1g			