

2026年 4月 献立表

	1(水)	2(木)	3(金)	4(土)	5(日)		
朝食	米飯 味噌汁(まいたけ) 魚肉ソーセージの炒め物 かつば漬け 牛乳	野菜雑炊 味噌汁(キャベツ) 里芋の煮物 牛乳	米飯 味噌汁(ほうれん草) 野菜きんちゃく煮 ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(しいたけ) 冬瓜と揚げの煮物 さくら漬け 牛乳	ロールパン コンソメスープ ジャーマンポテト みかん缶 牛乳		
昼食	赤飯 味噌汁(もやし) ほっけの塩焼き なすの煮物 さつまいもサラダ	米飯 すまし汁(えのき) 牛肉のガーリック焼き 青梗菜の煮浸し マカロニサラダ	菜飯 しょうゆラーメン 五目煮 洋なし缶	米飯 中華スープ 八宝菜 春巻き きゅうりの和え物	米飯 味噌汁(たまねぎ) えびフライ 野菜の卵炒め ポテトサラダ		
昼間食	えらべるおやつ	酒まんじゅう	プリン	メープルブチケーキ	たいやき(カスタード)		
夕食	米飯 中華スープ(小松菜) ポークチャップ かぼちゃソテー フレンチサラダ	米飯 味噌汁(しめじ) さごしの生姜煮 大根のコンソメ煮 菜の花のピーナツ和え	米飯 味噌汁(なす) タンドリーチキン シーフード炒め ほうれん草のくるみ和え	米飯 すまし汁(豆腐) 鯖の味噌煮 ごぼうとこんにゃくの土佐 ブロッコリーのサラダ	米飯 味噌汁(里芋) 牛肉のおろしかけ ちくわの煮物 わかめサラダ		
朝食	米飯 味噌汁(えのき) 切干大根煮 のり佃煮 牛乳	米飯 味噌汁(もやし) 厚揚げの煮物 ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(冬瓜) がんも煮 たくあん漬け 牛乳	米飯 味噌汁(じゃがいも) はんぺんのバターソテー ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(大根) カレー炒め かつば漬け 牛乳	あんぱん オニオンスープ ミートボール 洋なし缶 牛乳	
昼食	米飯 卵スープ 酢豚風 しゅうまい 中華サラダ	菜飯 とろろそば なすと豚肉の炒め物 杏仁豆腐	ポークカレー 野菜サラダ フルーツヨーグルト 福神漬け	米飯 味噌汁(しいたけ) 鮭の磯香ムニエル 里芋の味噌煮 春雨の酢の物	米飯 味噌汁(さつまいも) メンチカツ キャベツウインナー炒め なめたけ和え	牛丼 具沢山味噌汁 ほうれん草のなめ茸和え 温泉卵	
昼間食	青りんごゼリー	キャラメルコーン	えらべるおやつ	抹茶まんじゅう	フルーチェ	パンケーキ(メープル)	いちごエクレア
夕食	米飯 味噌汁(青梗菜) さごしの幽庵焼き はんぺんの卵とし 春菊のお浸し	米飯 味噌汁(白菜) 鶏の梅香やき ほうれん草のクリーム煮 きのこサラダ	米飯 味噌汁(なす) カレイの白醤油漬け 山菜の煮物 ポテトサラダ	米飯 味噌汁(白菜) 牛肉と蓮根の甘辛煮 魚肉ソーセージの炒め物 ブロッコリーピーナツ和え	米飯 すまし汁(たまご) 赤魚の西京焼き ビーフン炒め えんどうのツナマヨ和え	米飯 味噌汁(小松菜) 筑前煮 しゅうまい わかめの酢の物	米飯 中華スープ(春雨) めばるの塩たれあんかけ 炒り豆腐 オニオンサラダ
朝食	米飯 味噌汁(たまねぎ) 冬瓜の煮物 佃煮(ゆずみそ) 牛乳	米飯 味噌汁(しいたけ) なすの揚げ煮 ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(里芋) 高野豆腐の煮物 さくら漬け 牛乳	たまご雑炊 味噌汁(小松菜) がんも煮 牛乳	米飯 味噌汁(冬瓜) 青梗菜の煮浸し ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(じゃがいも) ちくわの煮物 たくあん漬け 牛乳	ロールパン コンソメスープ オムレツ みかん缶 牛乳
昼食	米飯 味噌汁(しめじ) 天ぷら つゆ キャベツのゴマ酢和え みかん缶	ハヤシライス シーザーサラダ フルーツヨーグルト 福神漬け	さくらちらし寿司 味噌汁(たまご) じゃがいもの煮物	米飯 味噌汁(あさり) 油淋鶏 ピーマン炒め 春雨サラダ	ドライカレー ブロッコリーサラダ フルーツポンチ 福神漬け	米飯 味噌汁(まいたけ) 鶏の照り焼き 冬瓜のそぼろ煮 もやしの酢の物	米飯 味噌汁(キャベツ) 白身魚フライ 大豆のトマト煮 きのこのマヨサラダ
昼間食	ピーチゼリー	サッポロポテト	えらべるおやつ	ショコラブチケーキ	いちごプリン	パンケーキ(抹茶)	エクレア
夕食	米飯 味噌汁(青梗菜) 豚肉の生姜焼き 大根の土佐煮 カリフラワーのポン酢じょ	米飯 味噌汁(もやし) ほっけの塩焼き さつまいもの煮物 白和え	米飯 味噌汁(かぼちゃ) 親子煮 厚揚げの炒め物 白菜の昆布和え	米飯 すまし汁(えのき) さごしの味噌マヨ焼き こんにゃくの炒め物 さつまいもサラダ	米飯 味噌汁(なす) エビチリ 大根のおかか煮 わかめの酢の物	米飯 味噌汁(大根) カレイの幽庵焼き かぼちゃの詰め煮 カリフラワーの甘酢和え	米飯 味噌汁(じゃがいも) 五目卵焼き 小松菜の煮びたし オクラの和え物
朝食	米飯 味噌汁(豆腐) ウインナーソテー のり佃煮 牛乳	米飯 味噌汁(じゃがいも) 玉葱と麩の甘辛煮 ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(しいたけ) ほうれん草の煮びたし かつば漬け 牛乳	なめし雑炊 味噌汁(小松菜) 切干大根煮 牛乳	米飯 味噌汁(もやし) 野菜きんちゃく煮 ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(しめじ) 里芋の煮物 さくら漬け 牛乳	レーズンパン コンソメスープ ほうれん草ソテー りんご缶 牛乳
昼食	コーンピラフ クリームシチュー 野菜サラダ フルーツポンチ	米飯 味噌汁(大根) 鮭のタルタル焼き 大豆煮豆 青梗菜のなめ茸和え	ゆかりご飯 たまごとじうどん 厚揚げ煮 りんご缶	米飯 スープ 麻婆豆腐 五目炒め 中華サラダ	山菜ちらし すまし汁(えのき) 炒り豆腐	米飯 味噌汁(ほうれん草) 肉じゃが 野菜炒め わかめの酢味噌和え	カレーライス ブロッコリーとトマトのサ フルーツヨーグルト 福神漬け
昼間食	ストロベリーゼリー	かつばえびせん	えらべるおやつ	田舎まんじゅう	フルーチェ(ぶどう)	たい焼き(こしあん)	パンケーキ(きなこ)
夕食	米飯 味噌汁(まいたけ) さばの野菜あんかけ さつまいもの昆布煮 ほうれん草の和え物	米飯 味噌汁(たまねぎ) 焼肉風 ピーマン当座煮 カニカマサラダ	米飯 味噌汁(ごぼう) ほっけの磯辺焼き かぼちゃのいとこ煮 もやしのごまだし和え	米飯 ハンペンポタージュ 煮込みハンバーグ 高菜炒め 青梗菜と錦糸の和え物	米飯 味噌汁(さつまいも) カレイの酒蒸し 冬瓜のそぼろ煮 オクラの和え物	米飯 すまし汁(花麩) 鶏の塩麹蒸し 味噌おでん マカロニサラダ	米飯 味噌汁(なす) タラのパン粉焼き さつまいもとりんごの煮物 春雨サラダ
朝食	米飯 味噌汁(かぼちゃ) 魚肉ソーセージの炒め物 佃煮 牛乳	米飯 味噌汁(小松菜) なすの煮物 ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(さつまいも) 小松菜と厚揚げの中華煮 たくあん漬け 牛乳	雑炊 味噌汁(キャベツ) 里芋の煮物 牛乳			
昼食	米飯 すまし汁(たまねぎ) 鯖の味噌煮 こんにゃくのごま炒め 白菜のゆかり和え	米飯 味噌汁(しいたけ) チキン南蛮 玉ねぎのコンソメ煮 カリフラワーの和え物	米飯 味噌汁(まいたけ) ホキの香味焼き ほうれん草の煮浸し オクラの和え物	米飯 ビーフシチュー 野菜サラダ パバロア			
昼間食	マスカットゼリー	雪の宿	えらべるおやつ	黒糖まんじゅう			
夕食	米飯 味噌汁(じゃがいも) 豚肉の塩麹炒め 冬瓜の吉野煮 もやしの酢の物	米飯 味噌汁(なす) さごしのさざれ焼き はんぺんの卵とし わかめサラダ	米飯 味噌汁(豆腐) 牛肉のおろしかけ ひじきの煮物 菜の花の和え物	米飯 味噌汁(じゃがいも) チキンソテー しゅうまい 青梗菜のお浸し			