

4 月 献 立 表

2026年 4月

日	朝食	昼食	夕食	栄養価	日	朝食	昼食	夕食	栄養価
15 (水)	米飯 ウインナーソーテ ポテトクリーム かき玉スープ 牛乳	もち麦ご飯 メンチカツ ササミサラダ みそ汁(豆腐) 果物(イチゴ)	もち麦ご飯 豚肉の柔焼き かぼちゃの甘煮 みそ汁 青菜油揚げ	1111* - 2035 kcal 蛋白質 82.2 g 脂質 59.6 g 食塩 7.7 g	22 (水)	米飯 ウインナーソーテ ポテトクリーム かき玉スープ 牛乳	ハヤシライス コロッケ ブロッコリー人参ドレッシング いちご豆乳	もち麦ご飯 鶏かおり焼き キャロットラペ みそ汁 なまあげ	1111* - 1952 kcal 蛋白質 82.9 g 脂質 52.3 g 食塩 8.6 g
	1111* - 583 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 13.4 g 食塩 2.5 g	1111* - 900 kcal 蛋白質 35.4 g 脂質 36.7 g 食塩 3.1 g	1111* - 552 kcal 蛋白質 25.5 g 脂質 9.5 g 食塩 2.1 g	1111* - 583 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 13.4 g 食塩 2.5 g		1111* - 785 kcal 蛋白質 28.6 g 脂質 23.6 g 食塩 3.0 g	1111* - 584 kcal 蛋白質 33.0 g 脂質 15.3 g 食塩 3.1 g		
16 (木)	米飯 オムレツ&ひじき みそ汁(玉葱) 牛乳	もち麦ご飯 タンドリーチキン ゆでほうれん草 さつまいもサラダ みそ汁 ソフール 元気	もち麦ご飯 ガーリックバターフィッシュ ゆかり和え おろし納豆 ミルクスープ	1111* - 1862 kcal 蛋白質 87.1 g 脂質 46.4 g 食塩 7.9 g	23 (木)	米飯 オムレツ&ひじき みそ汁(玉葱) 牛乳	もち麦ご飯 酢鶏 ほうれん草のなめたけ和え みそ汁 小豆ムース	もち麦ご飯 麻婆豆腐 ハムブロッコリーサラダ かきたま汁	1111* - 1914 kcal 蛋白質 87.4 g 脂質 52.7 g 食塩 7.6 g
	1111* - 574 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 14.1 g 食塩 2.5 g	1111* - 673 kcal 蛋白質 30.8 g 脂質 16.5 g 食塩 2.9 g	1111* - 615 kcal 蛋白質 35.4 g 脂質 15.8 g 食塩 2.5 g	1111* - 570 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 13.8 g 食塩 2.5 g		1111* - 626 kcal 蛋白質 31.6 g 脂質 11.7 g 食塩 2.5 g	1111* - 718 kcal 蛋白質 35.2 g 脂質 27.2 g 食塩 2.6 g		
17 (金)	米飯 玉子焼き&おかか和え みそ汁 牛乳	もち麦ご飯 ふりかけ 魚のみそチーズ焼き ツナサラダ キャベツスープ クリームソーダー風ゼリー	もち麦ご飯 さわらの甘酢あんかけ なめこ豆腐 清汁(ほうれん草)	1111* - 1900 kcal 蛋白質 82.4 g 脂質 54.3 g 食塩 6.5 g	24 (金)	米飯 玉子焼き&おかか和え みそ汁 牛乳	もち麦ご飯 ふりかけ 魚のみぞれ煮 ナムル みそ汁 南瓜 ハインツアップル	もち麦ご飯 鶏の山椒煮 納豆 みそ汁	1111* - 1893 kcal 蛋白質 86.0 g 脂質 49.8 g 食塩 7.9 g
	1111* - 560 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 12.1 g 食塩 2.4 g	1111* - 719 kcal 蛋白質 31.6 g 脂質 22.9 g 食塩 2.4 g	1111* - 621 kcal 蛋白質 27.9 g 脂質 19.3 g 食塩 1.7 g	1111* - 549 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 11.1 g 食塩 2.4 g		1111* - 726 kcal 蛋白質 28.6 g 脂質 26.9 g 食塩 2.8 g	1111* - 618 kcal 蛋白質 35.2 g 脂質 11.8 g 食塩 2.7 g		
18 (土)	米飯 ミネストローネ バナナ 牛乳	ソース焼きそば ささみの梅マヨネーズ ジョア ミニ チョコババロア	もち麦ご飯 さば蒲焼き 里芋の煮ころがし なめたけおろし 清汁(はんぺん)	1111* - 1963 kcal 蛋白質 89.8 g 脂質 47.2 g 食塩 8.0 g	25 (土)	米飯 肉団子の生姜スープ バナナ 牛乳	もち麦ご飯 白身魚の春野菜あんかけ ポテトサラダ みそ汁 なら 水羊羹	もち麦ご飯 肉豆腐 さつま芋レーズン煮 みそ汁(オクラ)	1111* - 1928 kcal 蛋白質 80.4 g 脂質 37.6 g 食塩 6.2 g
	1111* - 559 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 7.3 g 食塩 1.9 g	1111* - 719 kcal 蛋白質 39.3 g 脂質 20.5 g 食塩 3.0 g	1111* - 685 kcal 蛋白質 29.4 g 脂質 19.4 g 食塩 3.1 g	1111* - 577 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 9.0 g 食塩 2.0 g		1111* - 682 kcal 蛋白質 27.5 g 脂質 18.3 g 食塩 1.8 g	1111* - 669 kcal 蛋白質 31.8 g 脂質 10.3 g 食塩 2.4 g		
19 (日)	米飯 豆腐バーグ おろしあんかけ みそ汁(たまねぎニンジン) 牛乳	もち麦ご飯 ホイコーロー(回鍋肉) ぎょうざ ほうれん草ゴマ酢和え 中華スープ 豆腐 パームクーヘン	もち麦ご飯 ふりかけ 西京焼き ジャーマンポテト けんちん汁	1111* - 1913 kcal 蛋白質 81.5 g 脂質 49.1 g 食塩 6.6 g	26 (日)	米飯 豆腐バーグ おろしあんかけ みそ汁(芋ニンジン) 牛乳	かきあげ天丼 ササミサラダ 豚汁 ソフールいちご	もち麦ご飯 ほっけ塩焼き ぜんまいの煮物 シラス納豆 みそ汁 なまあげ	1111* - 1928 kcal 蛋白質 84.5 g 脂質 43.1 g 食塩 7.3 g
	1111* - 541 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 9.4 g 食塩 2.1 g	1111* - 773 kcal 蛋白質 32.1 g 脂質 22.1 g 食塩 2.5 g	1111* - 599 kcal 蛋白質 28.2 g 脂質 17.6 g 食塩 2.0 g	1111* - 549 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 9.5 g 食塩 2.1 g		1111* - 784 kcal 蛋白質 27.1 g 脂質 18.7 g 食塩 2.8 g	1111* - 595 kcal 蛋白質 36.0 g 脂質 14.9 g 食塩 2.4 g		
20 (月)	米飯 モーニングシチュー バナナ 牛乳	もち麦ご飯 てりやきハンバーグ ポテトビーンズ キャロットラペ ワカメスープ いちごムース	もち麦ご飯 さつま揚げの煮物 卵豆腐 みそ汁 キャベツ	1111* - 1935 kcal 蛋白質 76.4 g 脂質 43.6 g 食塩 9.6 g	27 (月)	米飯 かぼちゃシチュー バナナ 牛乳	もち麦ご飯 鶏きのこあんかけ ジャーマンポテト ほうれん草味噌汁 ペクシーパイン	もち麦ご飯 五目親子煮 長芋梅かつお和え みそ汁	1111* - 1905 kcal 蛋白質 81.2 g 脂質 34.2 g 食塩 7.5 g
	1111* - 672 kcal 蛋白質 28.1 g 脂質 13.9 g 食塩 2.4 g	1111* - 740 kcal 蛋白質 27.4 g 脂質 22.0 g 食塩 3.2 g	1111* - 523 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 7.7 g 食塩 4.0 g	1111* - 684 kcal 蛋白質 27.1 g 脂質 10.4 g 食塩 2.5 g		1111* - 651 kcal 蛋白質 27.6 g 脂質 14.3 g 食塩 2.7 g	1111* - 570 kcal 蛋白質 26.5 g 脂質 9.5 g 食塩 2.3 g		
21 (火)	米飯 ミートボールと温野菜 みそ汁 もやし 牛乳	もち麦ご飯 ふりかけ 焼魚 ほっけ おろしポン酢ソース ハンパキンサラダ 青菜汁 ミルージュ	もち麦ご飯 豚生揚げのみそ炒め ほうれん草のえのきびたし 清汁(はんぺん・菜花)	1111* - 1885 kcal 蛋白質 82.8 g 脂質 47.8 g 食塩 8.5 g	28 (火)	米飯 ミートボールと温野菜 みそ汁 たまねぎ 牛乳	もち麦ご飯 ふりかけ さば香り焼 出しあん かぼちゃの甘煮 みそ汁 大根 ソフール元気	もち麦ご飯 豆腐のカレー煮 ほうれん草のごま和え かき玉汁	1111* - 1967 kcal 蛋白質 82.5 g 脂質 54.9 g 食塩 7.8 g
	1111* - 616 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 14.6 g 食塩 2.4 g	1111* - 640 kcal 蛋白質 27.5 g 脂質 14.8 g 食塩 3.0 g	1111* - 629 kcal 蛋白質 32.0 g 脂質 18.4 g 食塩 3.1 g	1111* - 619 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 14.6 g 食塩 2.4 g		1111* - 649 kcal 蛋白質 30.7 g 脂質 17.4 g 食塩 2.6 g	1111* - 699 kcal 蛋白質 28.6 g 脂質 22.9 g 食塩 2.8 g		