

〇〇 献立表 〇〇

[弁当常食]

区分	2026年 4月 1日(水)	2026年 4月 2日(木)	2026年 4月 3日(金)	2026年 4月 4日(土)	2026年 4月 5日(日)	2026年 4月 6日(月)	2026年 4月 7日(火)
昼食	ちらし寿司 すまし汁 白身魚のフライ 筍の炒め煮 春キャベツの生姜和え 桜デザート(ロールケーキ又はゼリー)	三色丼(鶏そぼろ・隠元・卵) 味噌汁 シューマイ(3個) カリフラワーの甘酢和え フルーツ (バナナ)	野菜カレー 茸と卵のスープ レタス入りサラダ フルーツヨーグルト 福神漬	ソースカツ丼 味噌汁 ツナサラダ かおり和え 紅しょうが	ご飯 若竹汁 さばの味噌煮 切干と昆布の煮物 二色浸し フルーツ (もも缶)	かおりご飯 味噌汁 鮭の西京焼き 付) 大根おろし Eビ 団子のフリソース 南瓜のチーズ風味	ご飯 味噌汁 鶏肉から揚げ タルタルソース 花形豆腐と野菜の含め煮 ブロッコリーのドレッシング和え 漬物
給与量	エネルギー : 570 kcal たんぱく質 : 18.7 g 脂質 : 15.3 g 炭水化物 : 89.3 g 塩分 : 1.9 g	エネルギー : 605 kcal たんぱく質 : 21.9 g 脂質 : 15.4 g 炭水化物 : 95.6 g 塩分 : 2.6 g	エネルギー : 676 kcal たんぱく質 : 16.7 g 脂質 : 21.6 g 炭水化物 : 92.7 g 塩分 : 2.7 g	エネルギー : 584 kcal たんぱく質 : 15.6 g 脂質 : 18.6 g 炭水化物 : 89.4 g 塩分 : 3.6 g	エネルギー : 535 kcal たんぱく質 : 18.6 g 脂質 : 12.5 g 炭水化物 : 87.7 g 塩分 : 2.4 g	エネルギー : 551 kcal たんぱく質 : 25.4 g 脂質 : 15.4 g 炭水化物 : 78.3 g 塩分 : 2.5 g	エネルギー : 618 kcal たんぱく質 : 19.9 g 脂質 : 24.5 g 炭水化物 : 78.2 g 塩分 : 3.9 g
夕食	ご飯 味噌汁 いかハンバーグ かぶの煮浸し ブロッコリーとツナのサラダ 昆布佃煮	ゆかりご飯 すまし汁 筑前煮 (鶏・里芋) ひじき煮 ピーナッツ和え	ご飯 味噌汁 カレイの甘酢あんかけ野菜 春雨と野菜の塩炒め煮 わさびマヨネーズ和え	ご飯 味噌汁 鶏肉の山椒焼き 付) 人参 茄子と厚揚げのそぼろ煮 青菜のお浸し	ご飯 味噌汁 肉じゃが 花野菜サラダ 卵とうふ 漬物	ご飯 味噌汁 か入りシューマイ(5個) 茄子の麻婆風(副菜) 大根サラダ 昆布佃煮	ご飯 かきたま汁 すき焼き風煮 パスタサラダ 甘酢和え
給与量	エネルギー : 506 kcal たんぱく質 : 19.7 g 脂質 : 12.6 g 炭水化物 : 79.7 g 塩分 : 3.1 g	エネルギー : 518 kcal たんぱく質 : 18.2 g 脂質 : 11.3 g 炭水化物 : 90.1 g 塩分 : 2.6 g	エネルギー : 486 kcal たんぱく質 : 21.3 g 脂質 : 8.7 g 炭水化物 : 81.9 g 塩分 : 2.3 g	エネルギー : 558 kcal たんぱく質 : 24.3 g 脂質 : 17.3 g 炭水化物 : 77.9 g 塩分 : 2.4 g	エネルギー : 652 kcal たんぱく質 : 18.1 g 脂質 : 6.9 g 炭水化物 : 84.3 g 塩分 : 2.4 g	エネルギー : 564 kcal たんぱく質 : 14.9 g 脂質 : 15.4 g 炭水化物 : 95.0 g 塩分 : 3.1 g	エネルギー : 536 kcal たんぱく質 : 17.6 g 脂質 : 16.3 g 炭水化物 : 79.7 g 塩分 : 2.4 g

〇〇 献立表 〇〇

[弁当常食]

区分	2026年 4月 8日(水)	2026年 4月 9日(木)	2026年 4月10日(金)	2026年 4月11日(土)	2026年 4月12日(日)	2026年 4月13日(月)	2026年 4月14日(火)
昼食	ご飯又はパン コーンスープ ハンバーグ(トマトソース入り) じゃが芋のベコン炒め みかん入りサラダ	ハヤシライス セロリスープ シラス入りレモン風味和え フルーツヨーグルト 福神漬	わさび菜ご飯 味噌汁 ホキのフライ (2個) 付) フリルタ ふきの信田煮 春菊と白菜の辛し和え	親子丼 味噌汁 切り干し大根の煮物 長いもの梅肉和え うずら豆	混ぜご飯(チャーハン風) わかめスープ 餃子(3個) よだれ鶏(副菜) フルーツ杏仁	わかめご飯 味噌汁 ミックスフライ(白身・エビフライ) タルタルソース 野菜豆 しそ風味和え	ご飯 春雨スープ ブリのスタミナ焼き 飾) レタス 中華風炒め煮 ほぐし鶏と豆サラダ(トマト入り)
給与量	エネルギー : 683 kcal たんぱく質 : 22.5 g 脂質 : 16.9 g 炭水化物 : 96.5 g 塩分 : 3.7 g	エネルギー : 582 kcal たんぱく質 : 15.0 g 脂質 : 18.8 g 炭水化物 : 87.7 g 塩分 : 3.7 g	エネルギー : 513 kcal たんぱく質 : 17.4 g 脂質 : 12.2 g 炭水化物 : 83.9 g 塩分 : 3.8 g	エネルギー : 590 kcal たんぱく質 : 22.3 g 脂質 : 13.2 g 炭水化物 : 97.7 g 塩分 : 2.9 g	エネルギー : 641 kcal たんぱく質 : 20.4 g 脂質 : 14.8 g 炭水化物 : 109.3 g 塩分 : 2.6 g	エネルギー : 561 kcal たんぱく質 : 14.7 g 脂質 : 17.9 g 炭水化物 : 86.0 g 塩分 : 3.0 g	エネルギー : 541 kcal たんぱく質 : 24.6 g 脂質 : 17.4 g 炭水化物 : 75.8 g 塩分 : 2.4 g
夕食	ご飯 味噌汁 カレイの照り焼き 付) 矢生姜 野菜豆 青梗菜の胡麻味噌和え	ご飯 味噌汁 鱈の山椒焼き 付) 甘酢しょうが ピリ辛炒め煮 わさび風味和え 二色豆	ご飯 わかめスープ 韓国風チキン 飾) ハーフ卵 キャベツとソーセージの塩炒め ナムル	ご飯 味噌汁 白身魚の野菜あんかけ 彩りつみれと野菜の旨煮 さつま芋サラダ 昆布佃煮	ご飯 味噌汁 豚肉のおろし煮 里芋の土佐煮 カニ風味和え	ご飯 卵スープ 鶏肉の生姜焼き 付) ブロッコリー マカロネチャップ炒め ほうれん草サラダ	親子丼 味噌汁 切り干し大根の煮物 柚子風味和え 紅しょうが
給与量	エネルギー : 446 kcal たんぱく質 : 22.5 g 脂質 : 4.1 g 炭水化物 : 78.8 g 塩分 : 2.4 g	エネルギー : 549 kcal たんぱく質 : 27.3 g 脂質 : 13.2 g 炭水化物 : 83.9 g 塩分 : 2.7 g	エネルギー : 550 kcal たんぱく質 : 21.2 g 脂質 : 19.9 g 炭水化物 : 73.6 g 塩分 : 3.4 g	エネルギー : 517 kcal たんぱく質 : 22.5 g 脂質 : 8.3 g 炭水化物 : 90.9 g 塩分 : 3.1 g	エネルギー : 553 kcal たんぱく質 : 24.7 g 脂質 : 10.2 g 炭水化物 : 91.7 g 塩分 : 3.2 g	エネルギー : 569 kcal たんぱく質 : 22.6 g 脂質 : 20.0 g 炭水化物 : 77.7 g 塩分 : 2.7 g	エネルギー : 526 kcal たんぱく質 : 20.9 g 脂質 : 12.3 g 炭水化物 : 84.5 g 塩分 : 3.6 g

〇〇 献立表 〇〇

[弁当常食]

区分	2026年 4月15日(水)	2026年 4月16日(木)	2026年 4月17日(金)	2026年 4月18日(土)	2026年 4月19日(日)	2026年 4月20日(月)	2026年 4月21日(火)
昼食	肉うどん ほうれん草のお浸し 揚げだし豆腐(袷外) フルーツ(もも缶)	ご飯 味噌汁 デミ味噌メンチカツ(2個) 卵とうふ カニサラダ 漬物	ご飯 豚汁 鯖の胡麻味噌焼き 付)大葉 五目揚げ豆腐の含め煮 ミカン入りサラダ 漬物	ご飯 セロリスープ クリームコロッケ(カニ) 野菜と鶏肉のトマト煮 かりん粉のゆかり和え	ご飯 味噌汁 照り焼きチキン 青菜とソーセージ炒め煮 パスタサラダ ヨーグルト	ハヤシライス コンソメスープ 野菜のマリネ風 リンゴのコンポート 福神漬	菜飯 味噌汁 アジフライ タルタルソース 野菜炒め(キムチ味) 花野菜サラダ
	エネルギー : 495 kcal たんぱく質 : 13.6 g 脂質 : 15.9 g 炭水化物 : 74.8 g 塩分 : 3.3 g	エネルギー : 568 kcal たんぱく質 : 19.3 g 脂質 : 17.1 g 炭水化物 : 84.4 g 塩分 : 3.2 g	エネルギー : 592 kcal たんぱく質 : 23.8 g 脂質 : 20.6 g 炭水化物 : 79.5 g 塩分 : 3.2 g	エネルギー : 608 kcal たんぱく質 : 14.6 g 脂質 : 16.8 g 炭水化物 : 94.2 g 塩分 : 2.5 g	エネルギー : 529 kcal たんぱく質 : 21.9 g 脂質 : 14.5 g 炭水化物 : 80.7 g 塩分 : 2.7 g	エネルギー : 593 kcal たんぱく質 : 14.2 g 脂質 : 18.7 g 炭水化物 : 92.1 g 塩分 : 2.8 g	エネルギー : 578 kcal たんぱく質 : 19.9 g 脂質 : 17.3 g 炭水化物 : 87.3 g 塩分 : 3.9 g
夕食	かおりご飯 味噌汁 赤魚の煮つけ 付) 矢生姜 里芋のユズ味噌 ドレッシング和え(生姜)	ご飯 ABCスープ 白身魚のタルタル焼き 付) レモン 洋風金平 ピザナッツ和え	ご飯 わかめスープ シュウマイ(3個)・春巻き ピザボールと卵のチリソース もみ漬け風サラダ たかな漬	ご飯 味噌汁 さばの山椒焼き 付) 大葉 キャベツと玉葱の梅マヨサラダ 青菜のわさび和え	ご飯 卵スープ 麻婆豆腐 マスタード和え ナムル	ご飯 すまし汁 ホキの西京焼き 付) 大根おろし 厚揚げのそぼろ煮 青梗菜のポン酢和え 二色豆	ご飯 すまし汁 豚肉の中華風煮込み 山葵和え フルーツ杏仁 紅しょうが
	エネルギー : 474 kcal たんぱく質 : 23.1 g 脂質 : 7.0 g 炭水化物 : 79.9 g 塩分 : 2.6 g	エネルギー : 524 kcal たんぱく質 : 21.2 g 脂質 : 13.4 g 炭水化物 : 79.3 g 塩分 : 2.5 g	エネルギー : 540 kcal たんぱく質 : 15.9 g 脂質 : 14.7 g 炭水化物 : 92.1 g 塩分 : 3.1 g	エネルギー : 503 kcal たんぱく質 : 21.1 g 脂質 : 16.7 g 炭水化物 : 72.4 g 塩分 : 2.2 g	エネルギー : 542 kcal たんぱく質 : 17.7 g 脂質 : 16.4 g 炭水化物 : 84.1 g 塩分 : 3.1 g	エネルギー : 485 kcal たんぱく質 : 24.4 g 脂質 : 7.9 g 炭水化物 : 80.9 g 塩分 : 2.8 g	エネルギー : 602 kcal たんぱく質 : 12.6 g 脂質 : 13.5 g 炭水化物 : 100.9 g 塩分 : 2.9 g

〇〇 献立表 〇〇

[弁当常食]

区分	2026年 4月22日(水)	2026年 4月23日(木)	2026年 4月24日(金)	2026年 4月25日(土)	2026年 4月26日(日)	2026年 4月27日(月)	2026年 4月28日(火)
昼食	混ぜご飯 すまし汁 海鮮シュウマイ(3個) 柚子味噌和え フルーツミックスゼリー	ご飯又はパン ホワイトスープ サーモンフライ タルタルソース カニと野菜のコンソメ煮 白菜のドレッシング和え	ご飯 味噌汁 おろしハンバーグ レモン風味和え キャベツサラダ 三色豆	ご飯 味噌汁 すき焼き風煮 さつま芋のレモン煮 千草サラダ フルーツ (みかん缶)	菜飯 味噌汁 鶏のスタミナ焼き 春雨と豚ひきのピリ辛炒め カニ風味和え デザート	ご飯 味噌汁 豚肉の中華風煮込み 花野菜サラダ 山葵風味和え 漬物	ひじきご飯 豚汁 かぼちゃコロケ 白菜のかあんかけ煮 カニサラダ
給与量	エネルギー : 549 kcal たんぱく質 : 20.0 g 脂質 : 12.5 g 炭水化物 : 90.3 g 塩分 : 3.1 g	エネルギー : 674 kcal たんぱく質 : 21.5 g 脂質 : 16.5 g 炭水化物 : 105.1 g 塩分 : 2.7 g	エネルギー : 572 kcal たんぱく質 : 24.0 g 脂質 : 12.9 g 炭水化物 : 92.3 g 塩分 : 2.9 g	エネルギー : 594 kcal たんぱく質 : 16.5 g 脂質 : 13.9 g 炭水化物 : 102.7 g 塩分 : 2.5 g	エネルギー : 585 kcal たんぱく質 : 23.7 g 脂質 : 17.0 g 炭水化物 : 88.2 g 塩分 : 3.8 g	エネルギー : 496 kcal たんぱく質 : 13.4 g 脂質 : 13.7 g 炭水化物 : 79.1 g 塩分 : 3.5 g	エネルギー : 660 kcal たんぱく質 : 19.5 g 脂質 : 21.2 g 炭水化物 : 99.1 g 塩分 : 3.7 g
夕食	ご飯 肉団子スープ カレイの甘酢あんかけ野菜 麻婆茄子 (副菜) 三色ナムル	ご飯 味噌汁 鶏肉の生姜焼き 付) 人参 ほうれん草のベーコン炒め ミモザサラダ	ご飯 味噌汁 ぶりの照り焼き 付) 大葉 高野豆腐と大根のかあんかけ ブロッコリーのサラダ 漬物	天津飯 ニラスープ 酢の物 南瓜のチーズ風味	ご飯 味噌汁 白身魚の野菜あんかけ じゃが芋のベーコン炒め 梅風味和え 漬物	ご飯 若竹汁 ブリの西京焼き 付) しそおろし こども洋食 和風大根サラダ 漬物	かおりご飯 味噌汁 鶏のネギ塩焼き 付) 人参 ほうれん草と茸の炒め煮 胡麻味噌和え
給与量	エネルギー : 577 kcal たんぱく質 : 21.6 g 脂質 : 19.3 g 炭水化物 : 79.7 g 塩分 : 3.0 g	エネルギー : 512 kcal たんぱく質 : 20.1 g 脂質 : 16.1 g 炭水化物 : 74.9 g 塩分 : 2.6 g	エネルギー : 513 kcal たんぱく質 : 24.0 g 脂質 : 13.1 g 炭水化物 : 78.3 g 塩分 : 2.6 g	エネルギー : 559 kcal たんぱく質 : 13.0 g 脂質 : 11.7 g 炭水化物 : 100.3 g 塩分 : 4.1 g	エネルギー : 513 kcal たんぱく質 : 19.9 g 脂質 : 4.3 g 炭水化物 : 85.9 g 塩分 : 3.7 g	エネルギー : 566 kcal たんぱく質 : 20.9 g 脂質 : 12.6 g 炭水化物 : 82.1 g 塩分 : 2.6 g	エネルギー : 522 kcal たんぱく質 : 21.0 g 脂質 : 15.7 g 炭水化物 : 78.1 g 塩分 : 2.8 g

〇〇 献立表 〇〇

[弁当常食]

区分	2026年 4月29日(水)	2026年 4月30日(木)					
昼食	ご飯 味噌汁 肉団子のスープ煮 昆布と切干の煮物 小松菜のわさびマヨネーズ和え漬物	ご飯 すまし汁 デミ味噌メンチ (2個) ミカン入りサラダ 花野菜サラダ 紅しょうが					
給与量	エネルギー : 502 kcal たんぱく質 : 15.9 g 脂質 : 10.9 g 炭水化物 : 86.1 g 塩分 : 3.7 g	エネルギー : 564 kcal たんぱく質 : 15.3 g 脂質 : 17.9 g 炭水化物 : 84.8 g 塩分 : 2.7 g					
夕食	ご飯 味噌汁 鱈の照り焼き 付) 甘酢しょうが かぼちの甘煮 生姜酢和え うずら豆	わさび菜飯 卵スープ 白身魚の味噌マヨ焼き 付) 大葉 マロニケチャップ 炒め ハムサラダ					
給与量	エネルギー : 538 kcal たんぱく質 : 23.0 g 脂質 : 7.7 g 炭水化物 : 96.8 g 塩分 : 2.7 g	エネルギー : 475 kcal たんぱく質 : 21.3 g 脂質 : 9.7 g 炭水化物 : 78.1 g 塩分 : 3.6 g					