









2026

ごん だて ひょう

4月

	日	月	火	水	木	金	土
朝	※仕入れ等の関係により献立内容が変わることがございます。 ※常食の献立内容掲載させていただきます。 ※記載の栄養成分は、昼食の汁物・おやつを除いた数値です。			御飯 汁と大根の炒り煮 小松菜の和風ドレッシング 味噌汁(かぼちゃ、そら豆) 牛乳	御飯 鶏と野菜の炒め物 キムチの和風ドレッシング すまし汁(さといも、畑菜) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン お肉とウインナーの炒め物 かぶのサラダ コンスタブ(しいたけ、菜だいこん) ヨーヨー	御飯 鶏(いわし)の煮付け 白菜の柚香和え すまし汁(しらす、玉ねぎ) 牛乳
昼				花見御膳 たけのこ御飯 おじの菜種焼 茄子の甘辛炒め 青菜のわさび和え 黒糖まんじゅう		御飯 魚の明太子マヨネーズ焼(さわら) 生揚げとアスパラの炒め物 人参サラダ フルーツヨーヨー	御飯 牛肉のすき焼き ひじきと薩摩揚げの煮物 キムチの和風ドレッシング ヨーヨー
夕				御飯 豚肉と野菜のカレーソテー 初し草とアスパラの煮浸し 味噌汁(かぼちゃ、そら豆) すまし汁(絹こし豆腐、青ねぎ)	御飯 肉団子の野菜あんかけ 切干大根の煮物 南瓜のサラダ 味噌汁(じゃがいも、菜の花)	御飯 ポテトとチーズのオムレツ かぶとアスパラの炒め物 小松菜のサラダ トマトスープ(にんじん、コーン)	御飯 挽肉と野菜の中華炒め かに風味あんかけ 青梗菜とアスパラの中華和え 味噌汁(冬瓜、油揚げ)
朝	御飯 かぶと野菜の煮物 かぶのゆかり和え 味噌汁(にんじん、サツマイモ) 牛乳	御飯 小松菜の卵炒め もやしとアスパラの和え すまし汁(かぼちゃ、チンゲン菜) ヨーヨー	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン 豆と控肉のトド炒め 小松菜と大根のサラダ コンスタブ(玉ねぎ、畑菜) 牛乳	御飯 肉じゃが(鶏肉) 青菜の青じそドレッシング和え 小松菜と大根のサラダ 牛乳	御飯 鶏と里芋の煮物 マヨネーズ すまし汁(サツマイモ、ひらたけ) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン アスパラとアスパラの炒め物 コンスタブ(しめじ、菜だいこん) ヨーヨー	御飯 じゃが芋のそぼろ煮 アスパラの和風マヨネーズ すまし汁(菜の花、白ねぎ) 牛乳
昼	五目御飯 ハム&チーズ 南瓜のチーズ焼 ほうれん草のサラダ フルーツヨーヨー	御飯 麻婆豆腐 小籠包 切干大根のナムル フルーツヨーヨー	朝ドラふるでどこごはん さつま芋御飯 多摩かめ煮 厚揚げ玉子 明太子かけ すいとん風 フルーツヨーヨー		五目御飯 豚肉と厚揚げのオイスターソース炒め 南瓜のサラダ 菜の花のサラダ フルーツヨーヨー	御飯 魚の南部焼(ます) 里芋の煮物 キムチの和風ドレッシング フルーツヨーヨー	五目御飯 豚肉の味噌漬焼 小松菜の煮浸し ピザ和風サラダ フルーツヨーヨー
夕	御飯 治部煮(赤魚) じゃが芋の炒め物 菜の花の酢味噌和え すまし汁(揚げなす、キャベツ)	御飯 鯖のミソ焼 里芋のソテー ピザと野菜のドレッシング和え 味噌汁(玉ねぎ、菜だいこん)	御飯 豚肉と玉葱の炒め物 なすの煮物 南瓜のサラダ すまし汁(なめこ、大根)	御飯 豆腐つくね照焼 かぶのあんかけ 初し草とアスパラの辛子和え すまし汁(揚げなす、水菜)	御飯 魚の照焼(かつ) 大根と人参の煮付け 春雨の酢味噌和え 味噌汁(冬瓜、しいたけ)	御飯 キムチと野菜のトド煮 春梗菜の炒め物 ごぼうのサラダ ヨーヨー	御飯 魚の甘辛あんかけ(たら) ピザとアスパラの炒め物 味噌汁(サツマイモ、油揚げ)
朝	御飯 厚揚げと野菜の煮物 インゲンと大根のサラダ 味噌汁(冬瓜、えのき) 牛乳	御飯 白菜とアスパラの煮浸し 大根のサラダ すまし汁(もやし、畑菜) ヨーヨー	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン キャベツとウィンナーのソテー 豆たっぷり味噌汁 コンスタブ(かぶ、大豆) 牛乳	御飯 かぶと野菜の煮物 アスパラの炒め物 すまし汁(しいたけ、水菜) 牛乳	御飯 じゃが芋とアスパラのコンスタブ アスパラのオムレツ 味噌汁(小松菜、まいたけ) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン アスパラとアスパラの炒め物 コンスタブ(玉ねぎ、水菜) ヨーヨー	御飯 鶏の煮付け かぶのドレッシング和え 味噌汁(小松菜、油揚げ) 牛乳
昼	五目御飯 魚のソテー風(ブリ) レタのきんぴら 初し草の和え物 フルーツヨーヨー	御飯 麻婆春雨 なすの田舎煮 青梗菜の中華和え フルーツヨーヨー	御飯 鶏肉とピーマンの旨塩炒め かぶとアスパラの風味煮 小松菜のくるみ和え フルーツヨーヨー	御飯 アスパラのチーズパン焼 菜の花の炒め物 大根と大根の味噌汁 フルーツヨーヨー	御飯 魚の七味焼(ます) 青梗菜とアスパラの炒め物 茹かしのサラダ フルーツヨーヨー	御飯 フルーツ アスパラのソテー フルーツヨーヨー	五目御飯 煮魚(めばる) ピザとアスパラの炒め物 青梗菜のおかか和え フルーツヨーヨー
夕	御飯 牛肉の柳川風 キムチとアスパラの炒め物 かぶのソテー すまし汁(なめこ、水菜)	御飯 魚の梅ま焼(赤魚) 南瓜の胡麻炒め アスパラのマヨネーズ 味噌汁(にんじん、菜の花)	御飯 魚の田舎(サバ) じゃが芋の煮物 アスパラのソテー すまし汁(ひらたけ、麩)	御飯 豚肉の生姜焼 冬瓜の煮物 初し草のなめ煮和え 味噌汁(花巻、揚げナス)	御飯 豚肉と玉子の炒め物 切昆布の炒り煮 アスパラの炒め物 すまし汁(絹こし豆腐、菜だいこん)	御飯 海老と野菜のオイスターソース炒め かぶのかに風味あんかけ ナムル 中華スープ(菜の花、キクラゲ)	御飯 鶏肉のはちみつ照焼 車軸と野菜の煮物 人参とアスパラの炒め物 すまし汁(さといも、青ねぎ)
朝	御飯 生揚げと野菜の煮物 アスパラのドレッシング和え すまし汁(かぶ、菜だいこん) 牛乳	御飯 和風スクランブル ピーマンとアスパラの炒め物 味噌汁(ごぼう、そら豆) ヨーヨー	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン かぶの洋風煮 豆のサラダ コンスタブ(オクラ、玉ねぎ) 牛乳	御飯 アスパラの野菜炒め もやしとアスパラの炒め物 味噌汁(大根、そら豆) 牛乳	御飯 ふきとアスパラの煮物 豆たっぷり味噌汁 すまし汁(えのき、畑菜) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン アスパラとアスパラの炒め物 コンスタブ(にんじん、玉ねぎ) ヨーヨー	御飯 かぶと冬瓜の煮物 春雨の青じそ和え すまし汁(サツマイモ、しいたけ) 牛乳
昼	五目御飯 牛肉の野菜炒め 南瓜のきんぴら ゆかり和え(サバ) フルーツヨーヨー	御飯 豆腐のチキニソース 大根とアスパラの炒め物 アスパラの炒め物 ヨーヨー	御飯 アスパラ 外タネソース添え アスパラのマヨネーズ アスパラの炒め物 フルーツヨーヨー	五目御飯 筑前煮 アスパラの生揚げ炒め アスパラのドレッシング和え フルーツヨーヨー	御飯 白身魚ソテー かぶと人参の煮物 アスパラとアスパラの炒め物 フルーツヨーヨー	健康御膳～身体に嬉しい腸活御膳 五目御飯 鶏肉の味噌漬焼 里芋とアスパラの炒め物 アスパラの炒め物 ヨーヨー	
夕	御飯 アスパラのクリームソース じゃが芋のソテー 初し草とアスパラの炒め物 コンスタブ(にんじん、白菜)	御飯 酢豚 もやしの三色炒め 枝豆とアスパラの炒め物 中華スープ(春菊、蒲鉾)	御飯 アスパラの卵とじ 生揚げの煮物 アスパラの辛子和え 味噌汁(しめじ、揚げなす)	御飯 魚の葱味噌焼(ぶり) 菜の花の煮浸し 春雨の炒め物 すまし汁(白菜、花巻)	御飯 鶏の南蛮漬風 さつま芋のソテー アスパラのなめ煮和え コンスタブ	御飯 ますのおぼろ昆布煮 かぶと大根の炒り煮 人参の炒め物 トマトスープ(揚げなす、キャベツ)	御飯 蒸し餃子の中華デザート 青梗菜の豆乳煮 ごぼうの炒め物 中華スープ(白菜、白ねぎ)
朝	御飯 厚揚げと野菜の炒め物 アスパラの炒め物 味噌汁(しめじ、オクラ) 牛乳	御飯 竹輪の野菜炒め 胡麻とアスパラの炒め物 すまし汁(かぶ、青ねぎ) ヨーヨー	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン 牛乳とアスパラのクリーム煮 アスパラの炒め物 コンスタブ(小松菜、オクラ) 牛乳	御飯 魚肉ソーセージの野菜炒め アスパラのドレッシング和え すまし汁(キャベツ、しいたけ) 牛乳	御飯 南瓜のそぼろあんかけ かぶとアスパラの炒め物 味噌汁(にんじん、かぶ) 牛乳		
昼	五目御飯 魚のオムレツ(ハム) 肉団子の甘辛煮 小松菜のわさび和え フルーツヨーヨー	御飯 鶏肉のハムソース なすとアスパラのソテー アスパラの炒め物 フルーツヨーヨー	種の日 ハムとアスパラの炒め物 アスパラの炒め物 フルーツヨーヨー		御飯 魚の味噌煮(サバ) 小松菜とアスパラの炒め物 切干大根のサラダ フルーツヨーヨー		
夕	御飯 厚揚げの五目あんかけ キムチの三色炒め ピザ すまし汁(かぼちゃ、チンゲン菜)	御飯 つみれとアスパラの煮物 もやしとアスパラの炒め物 初し草のおかか和え 味噌汁(さといも、キャベツ)	御飯 魚の梅照焼(シルバー) 南瓜の甘煮 すまし汁(ごぼう、もやし)	御飯 豆腐ステーキ ひじきの煮物 アスパラの炒め物 味噌汁(じゃがいも、油揚げ)	御飯 サバとアスパラの煮物 アスパラの炒め物 すまし汁(サツマイモ、麩)		