

# 予定献立一覧表



弦巻の家

令和8年4月1日 ~ 令和8年4月5日

		4月1日(水)		4月2日(木)		4月3日(金)		4月4日(土)		4月5日(日)	
朝	朝	御飯 ツナと大根の炒り煮 小松菜の和え物 味噌汁(じゃがいも・キヌサヤ) 牛乳		御飯 鶏と野菜の炒め物 キャベツのシラス和え 味噌汁(里芋・春菊) ショア		食パン(8枚切) ジャム&マーガリン ホウレン草とウインナーの炒め物 白菜のサラダ コンソメスープ 牛乳		御飯 ガンモと野菜の煮物 白菜の柚香和え 味噌汁(玉ねぎ・春菊) 牛乳		御飯 小松菜の卵炒め カブのゆかり和え 味噌汁(人参・スナップエンドウ) 牛乳	
昼	昼	御飯 豚肉のくわ焼 付合せ(ピーマン・ひらたけ) 揚げなすの煮物 キュウリとワカメの酢の物 味噌汁(麩・葉大根) フルーツ・黄桃缶		【お花見メニュー★】 たけのこ御飯 あじの菜種焼 揚げ出し豆腐 青菜のわさび和え 具沢山味噌汁 デザート		御飯 蒸し鶏のゴマダレかけ ひじきと薩摩揚げの煮物 モヤシの酢醤油和え すまし汁(麩・わかめ) ヨーグルト・フルーツソース		御飯 挽肉と野菜の中華炒め かに風味あんかけ 青梗菜とザーサイの中華和え 中華スープ フルーツ・黄桃缶		御飯 ハンバーグデミグラスソース 南瓜のチーズ焼 ほうれん草のサラダ 豆乳スープ フルーツ・ミカン缶	
夕	夕	御飯 めばるの山椒煮 ホウレン草とアサリの煮浸し モヤシの胡麻ドレッシング コンソメスープ		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(はんぺん・菜の花)		御飯 ポテトとチーズのオムレツ 茄子とエリンギの炒め物 小松菜のサラダ コンソメスープ		御飯 揚魚(メバル)のおろしソース インゲンとベーコンのソテー キャベツの和風サラダ 味噌汁(冬瓜・油揚げ)		御飯 白身魚の治部煮(タ) じゃが芋の炒め物 菜の花の酢味噌和え すまし汁(豆腐・ネギ)	
1日合計		kcal 1384.9 水分 761.3 蛋白質 55.6 脂質 34.1 食塩相当 7.4	kcal g g g g	kcal 1500.1 水分 702.8 蛋白質 61.7 脂質 38.0 食塩相当 8.6	kcal g g g g	kcal 1465.9 水分 778.1 蛋白質 59.5 脂質 50.6 食塩相当 8.4	kcal g g g g	kcal 1488.2 水分 799.3 蛋白質 58.3 脂質 44.8 食塩相当 7.3	kcal g g g g	kcal 1437.9 水分 803.2 蛋白質 55.0 脂質 38.2 食塩相当 7.8	kcal g g g g
備考											

# 予定献立一覧表



弦巻の家

令和8年4月6日 ~ 令和8年4月12日

	4月6日(月)		4月7日(火)		4月8日(水)		4月9日(木)		4月10日(金)		4月11日(土)		4月12日(日)	
朝	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン カリフラワーとウインナーのソテー モヤシのサラダ コーンポタージュ 牛乳  		御飯 厚焼卵 小松菜とハムのサラダ 味噌汁(かぼちゃ・まいたけ) 牛乳		御飯 肉じゃが(鶏肉) 青菜の青じそドレッシング和え 味噌汁(里芋・オクラ) 牛乳		御飯 ブロッコリーとベーコンの炒め物 マカロニサラダ 味噌汁(さつま芋・ひらたけ) ジョア  		食パン(8枚切) ジャム&マーガリン スクランブルエッグ ホウレン草のピーナッツ和え コンソメスープ 牛乳  		御飯 じゃが芋のそぼろ煮 ブロッコリーの和風マヨネーズ 味噌汁(菜の花・ネギ) 牛乳		御飯 ウインナーのコンソメ煮 インゲンとハムのサラダ 味噌汁(冬瓜・葉大根) 牛乳	
	昼	御飯 麻婆豆腐 小籠包(ショウロンポウ) 切干大根のナムル 中華スープ フルーツ・ハイン缶  		御飯 サケの塩麹焼 キャベツとツナのソテー ブロッコリーの和風和え すまし汁(麩・わかめ) フルーツ・黄桃缶		御飯 海鮮野菜炒め シューマイ モヤシとピーマンの和え物 中華スープ ヨーグルト・フルーツソース		【カレーメニュー】 チキン野菜カレー 南瓜のグラッセ 菜の花のサラダ コンソメスープ フルーツ・フルーツカクテル缶  		御飯 めばるの竜田揚げ 里芋の煮物 カブとワカメのサラダ 味噌汁(麩・葉大根) フルーツ・黄桃缶		御飯 豚肉の味噌漬焼 小松菜の煮浸し ヒジキ和風サラダ みぞれ汁(人参・まいたけ・大根おろし) フルーツ・ハイン缶		御飯 鶏肉の和風オニオンソース 付合せ(人参) レンコンのきんぴら ホウレン草の和え物 味噌汁(麩・わかめ) フルーツ・ミカン缶
夕		御飯 鯖のミン焼 付合せ(インゲン) 里芋のソテー ヒジキと野菜のドレ和え 味噌汁(麩・玉ねぎ)		御飯 豚肉と玉葱の炒め物 なすの煮物 サツマ芋の胡麻サラダ すまし汁(なめこ・大根)		御飯 アジの味噌煮 かぶのあんかけ ホウレン草とエノキの辛子和え すまし汁(そうめん・ネギ)		御飯 豚肉と厚揚げのオイスターソース炒め 大根と人参の煮付け 春雨の酢の物 きのこスープ		御飯 チキンと野菜のトマト煮 青梗菜の炒め物 ごぼうサラダ コンソメスープ		御飯 魚(メルルーサ)の甘酢あんかけ ピーマン炒め モヤシと蒲鉾のワサビ和え 味噌汁(さつま芋・油揚げ)		御飯 豆腐つくね照焼 キャベツとシラスの炒め煮 カブのマリネ すまし汁(なめこ・水菜)
	1 日 合 計	kcal 水分 蛋白質 脂質 食塩相当	1568.5 738.9 61.8 53.9 8.3	kcal 水分 蛋白質 脂質 食塩相当	1489.6 773.3 61.9 44.0 7.6	kcal 水分 蛋白質 脂質 食塩相当	1356.5 760.6 58.2 28.7 7.8	kcal 水分 蛋白質 脂質 食塩相当	1519.1 708.9 49.7 39.7 8.4	kcal 水分 蛋白質 脂質 食塩相当	1451.4 802.9 56.1 51.3 8.2	kcal 水分 蛋白質 脂質 食塩相当	1415.8 706.7 56.2 32.9 7.5	kcal 水分 蛋白質 脂質 食塩相当
備考														

# 予定献立一覧表








令和 8年 4月13日 ~ 令和 8年 4月19日

	4月13日(月)		4月14日(火)		4月15日(水)		4月16日(木)		4月17日(金)		4月18日(土)		4月19日(日)	
朝	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン スクランブルエッグ 大根サラダ コーンポタージュ 牛乳  		御飯 豆と挽肉のトマト炒め スパゲティサラダ 味噌汁(麩・かぶ) 牛乳		御飯 ガンモと野菜の煮物 サツマ芋サラダ 味噌汁(しいたけ・水菜) 牛乳		御飯 ジャガ芋とツナのコンソメスープ ブロッコリーのオニオン・レッシング 味噌汁(小松菜・まいたけ) ショア  		食パン(8枚切) ジャム&マーガリン かぶの洋風煮 インゲンのサラダ コンソメスープ コーヒー牛乳  		御飯 和風スクランブル カリフラワーのドレッシング和え 味噌汁(小松菜・里芋) 牛乳		御飯 生揚げと野菜の煮物 オクラのお浸し 味噌汁(小松菜・里芋) 牛乳	
	昼	御飯 麻婆春雨 なすの田舎煮 青梗菜の中華和え 中華スープ フルーツ・黄桃缶		【健幸御膳】 五穀御飯 鶏肉と野菜の塩麹きんぴら ホウレン草とハムの炒め物 サツマ芋サラダ きのこの粕汁 ココアバナナヨーグルト  		御飯 チキンカツ タルタルソース添え 菜の花の炒め物 大根とハムのマリネサラダ コンソメスープ フルーツ・白桃缶		御飯 アジのチーズパン粉焼 ひじきの煮物 パンクンサラダ すまし汁(かまぼこ・ネギ) フルーツ・ミカン缶		御飯 海老と野菜のオイスター炒め シューマイ ナムル 中華スープ フルーツ・パイン缶		御飯 煮魚(めばる) モヤシとピーマンの塩炒め 青梗菜のおかか和え 味噌汁(わかめ・さつま芋) フルーツ・黄桃缶		御飯 鶏肉のカレー風味焼 付合せ(アスパラ) 南瓜の含め煮 ゆかり和え(キャベツ) 味噌汁(畑菜・しいたけ) フルーツ・フルーツカクテル缶
夕		御飯 鱈の梅マヨ焼 南瓜の胡麻炒め ブロッコリーのチーズサラダ 味噌汁(人参・菜の花)		御飯 魚の田楽(サバ) じゃが芋の煮物 オクラとコーンのサラダ すまし汁(ひらたけ・わかめ)		御飯 豚肉の生姜焼 冬瓜の煮物 ホウレン草のなめ茸和え 味噌汁(花麩・なす)		御飯 豚肉と玉子の炒め物 里芋とさつま揚げの炒り煮 シェルマカロニサラダ すまし汁(豆腐・葉大根)		御飯 魚(シルバー)の七味焼き 青梗菜とアサリの炒め物 青菜と干エビの青ジソ和え 味噌汁(麩・菜の花)		御飯 豚肉と豆腐のチャンプル 車麩と野菜の煮物 人参とツナのフレンチサラダ すまし汁(そうめん・ネギ)		御飯 タラのクリームソース じゃが芋のガーリックソテー ホウレン草とカニカマのサラダ コンソメスープ
	1 日 合 計	kcal 1471.9 水分 778.4 蛋白質 56.6 脂質 45.8 食塩相当 8.2	kcal 1690.5 水分 781.3 蛋白質 65.9 脂質 54.8 食塩相当 8.6	kcal 1570.5 水分 749.3 蛋白質 54.8 脂質 46.0 食塩相当 7.6	kcal 1433.5 水分 610.8 蛋白質 59.4 脂質 32.8 食塩相当 7.1	kcal 1329.4 水分 736.3 蛋白質 57.2 脂質 32.5 食塩相当 8.6	kcal 1417.6 水分 729.2 蛋白質 59.2 脂質 39.6 食塩相当 7.1	kcal 1425.4 水分 764.1 蛋白質 59.2 脂質 33.3 食塩相当 7.1						
備考														

# 予定献立一覧表



令和 8年 4月20日 ~ 令和 8年 4月26日




	4月20日(月)	4月21日(火)	4月22日(水)	4月23日(木)	4月24日(金)	4月25日(土)	4月26日(日)
朝	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン 目玉焼 付合せ(青梗菜) ピーナッツ和え(カリフラワー) コーンポタージュ 牛乳 	御飯 南瓜のそぼろあんかけ かぶの和風和え 味噌汁(オクラ・玉ねぎ) 牛乳	御飯 厚焼卵 モヤシのおかか和え 味噌汁(大根・キヌサヤ) 牛乳	御飯 ふきとハンペンの煮物 オクラのなめ茸和え 味噌汁(冬瓜・畑菜) ジョア 	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン ウィナーの野菜炒め ブロッコリーのサラダ コンソメスープ 牛乳 	御飯 肉詰めいなりの煮物 春菊の青じそ和え 味噌汁(さつま芋・しいたけ) 牛乳	御飯 竹輪の野菜炒め インゲンと人参のゴマ和え 味噌汁(かぶ・ネギ) 牛乳
昼	<b>【丼メニュー】</b> 牛丼 大根とつみれの煮物 サツマ芋サラダ 味噌汁(麩・ネギ) ヨーグルト・フルーツソース 	<b>【麺の日】</b> 焼うどん ホトのリネース ブロッコリーのサラダ 中華スープ フルーツ・黄桃缶 	御飯 筑前煮 茄子の生姜炒め カリフラワーのドレッシング和え 味噌汁(玉ねぎ・白菜) フルーツ・リンゴ缶	御飯 鮭のおぼろ昆布蒸 かぶと人参の煮物 チンゲン菜とチクワ胡麻サラダ 味噌汁(南瓜・葉大根) フルーツ・マンゴー缶	御飯 豚肉と野菜のトマト煮 レンコンのベーコン炒め ブロッコリー・コーンサラダ ホタージュ フルーツ・黄桃缶	御飯 鯖のミン焼 里芋の煮ころがし キュウリとカブのサラダ 山菜汁 ヨーグルト・フルーツソース	御飯 揚げ出し豆腐あんかけ 肉団子の甘辛煮 小松菜のわさび和え すまし汁(花麩・キヌサヤ) フルーツ・ハイン缶
夕	御飯 酢鶏 もやし三色炒め 枝豆とわかめの和え物 中華スープ	御飯 アサリの卵とじ 生揚げの含め煮 ホウレン草の辛子和え すまし汁(しめじ・トロロ昆布)	御飯 魚(ハサ)の葱味噌焼 付合せ(うぐいす豆) 菜の花の煮浸し 春雨サラダ すまし汁(そうめん・花麩)	御飯 鶏の南蛮漬風 さつま芋のレーズン煮 オクラのなめ茸和え ワカメスープ	御飯 イタリアンハンバーグ インゲンとツナの炒め物 人参サラダ コンソメスープ	御飯 蒸し餃子の中華ダレ 青梗菜の豆乳煮 ごぼうサラダ 中華スープ	御飯 鮭のレモン醤油焼 キャベツの三色炒め ヒジキサラダ 味噌汁(南瓜・ネギ)
1日合計	kcal 1610.71 kcal 水分 878.64 g 蛋白質 62.68 g 脂質 53.37 g 食塩相当 10.35 g	kcal 1327.75 kcal 水分 880.49 g 蛋白質 49.51 g 脂質 31.08 g 食塩相当 7.63 g	kcal 1510.64 kcal 水分 767.04 g 蛋白質 59.57 g 脂質 39.12 g 食塩相当 7.83 g	kcal 1273.94 kcal 水分 662.61 g 蛋白質 54.03 g 脂質 14.99 g 食塩相当 7.01 g	kcal 1498.04 kcal 水分 813.94 g 蛋白質 57.94 g 脂質 49.04 g 食塩相当 8.54 g	kcal 1490.07 kcal 水分 741.96 g 蛋白質 55.34 g 脂質 38.22 g 食塩相当 8.26 g	kcal 1421.4 kcal 水分 738.86 g 蛋白質 54.12 g 脂質 37.6 g 食塩相当 7.7 g
備考							

# 予定献立一覧表



弦巻の家

令和 8年 4月27日 ~ 令和 8年 4月 30日

	4月27日(月)	4月28日(火)	4月29日(水)	4月30日(木)
朝	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン プレーンオムレツ ブロccoliのフレンチサラダ ホタージュ 牛乳 	御飯 カリフラワーとハムのクリーム煮 オクラの和え物 味噌汁(玉ねぎ・まいたけ) 牛乳	御飯 魚肉ソーセージの野菜炒め 茄子のドレッシングかけ 味噌汁(じゃがいも・ひらたけ) 牛乳	御飯 スクランブルエッグ ホウレン草とカニカマのサラダ 味噌汁(人参・南瓜) ジョア 
昼	御飯 鶏肉のバジルソース 付合せ(エリンギ・人参) なすとペーコンのソテー スパゲティ-サラダ コンソメスープ フルーツ・フルーツカクテル缶	【朝ドラふるさとごはん】 さつま芋御飯 博多がめ煮 厚焼玉子 明太ソースかけ すいとん風 フルーツみつ豆 	御飯 八宝菜(塩) 筍の中華炒め 春雨サラダ 中華スープ フルーツヨーグルト	御飯 魚の味噌煮(サバ) 小松菜とコーンの炒め物 切干大根のサラダ きのこ汁 フルーツ・白桃缶
夕	御飯 つみれとレンコンの煮物 モヤシと挽肉の炒め物 ホウレン草のおかか和え 味噌汁(ごぼう・油揚げ)	御飯 魚(シルバー)の梅照焼 南瓜の甘煮 三色ナムル すまし汁(そうめん・かまぼこ)	御飯 豆腐メンタイソース ひじきの煮物 インゲンの胡麻サラダ 味噌汁(もやし・油揚げ)	御飯 ネギ塩チキン ふぎとハンパンの煮物 キャベツのゆかり和え 味噌汁(冬瓜・麩)
1日合計	kcal 1544.21 kcal 水分 785.95 g 蛋白質 60.24 g 脂質 49.41 g 食塩相当 8.32 g	kcal 1350.52 kcal 水分 719.99 g 蛋白質 56.68 g 脂質 27.74 g 食塩相当 7.43 g	kcal 1429.01 kcal 水分 793.81 g 蛋白質 54.16 g 脂質 41.98 g 食塩相当 7.75 g	kcal 1387.57 kcal 水分 663.2 g 蛋白質 57.5 g 脂質 33.32 g 食塩相当 7.44 g
備考				

