

		4月1日 水曜日		4月2日 木曜日		4月3日 金曜日		4月4日 土曜日						
朝食 昼食 夕食 成分	 <h1 style="text-align: center;">白金の森</h1> <h2 style="text-align: center;">献立表 令和8年4月</h2> <p style="text-align: center;">※一般食・米飯の成分表記をしています。</p>	お粥(青菜たまご) ホッケのみりん焼き &かぼちゃの煮物 ジョア		御飯 銀鮭の塩焼き &ほうれん草の煮浸し 具沢山のお味噌汁 パニラヨーグルト		御飯 オムレツ &野菜炒め コンスープ ジョア		御飯 鶏の塩麴焼き &いんげんソテー 具沢山のお味噌汁 プレーンヨーグルト						
		(ねぎとろ井と天ぶらセット) ねぎとろ井 天ぶら(2種) デザート(プリン) けんちん汁		御飯 麻婆豆腐 春雨サラダ フルーツ(マンゴー缶) ごま油香るワカメスープ		御飯 さばの塩焼き 付)大根おろし しぎ茄子 ヨーグルト 五品目の清汁		御飯 コロケ定食 付)キャベツ 卵豆腐 フルーツ(みかん缶) 塩豚汁						
		御飯 親子煮 いんげんの白ごま和え お味噌汁		御飯 あじのみりん焼き &ひじきの煮物 大根なます 豚汁		御飯 鶏肉の梅しそ焼き &カリフラワーおほか 青菜の和え物 お味噌汁		御飯 牛肉のしぐれ煮 &ほうれん草 納豆 お味噌汁						
		エネルギー 1509 kcal たんぱく質 62.2 g 脂質 35.3 g 塩分 6.6 g		エネルギー 1500 kcal たんぱく質 64.3 g 脂質 42.0 g 塩分 6.1 g		エネルギー 1575 kcal たんぱく質 65.6 g 脂質 49.3 g 塩分 6.7 g		エネルギー 1515 kcal たんぱく質 56.0 g 脂質 39.9 g 塩分 7.1 g						
4月5日 日曜日		4月6日 月曜日		4月7日 火曜日		4月8日 水曜日		4月9日 木曜日		4月10日 金曜日		4月11日 土曜日		
朝食 昼食 夕食 成分	御飯 さわらの西京焼き &菜の花の煮浸し 豚汁 プレーンヨーグルト		御飯 とりつくね &ブロッコリーソテー 具沢山のお味噌汁 ジョア		御飯 あじのみりん焼き &カリフラワーおほか 具沢山のお味噌汁 パニラヨーグルト		お粥(梅しそかつお) 豆腐ハンバーグ &いんげん炒め物 ジョア		御飯 鶏肉の焦がし醤油 &野菜炒め トロとわかめのお味噌汁 プレーンヨーグルト		御飯 ぶりの照焼き &ほうれん草の煮浸し 豚汁 パニラヨーグルト		御飯 オムレツ &野菜のトマト煮込み ポタージュ ジョア	
	御飯 ミートローフ 付)菜の花 ナポリタン フルーツ(キウイ) クリームスープ		◇お出汁香るカレーうどん カレーうどん ひじきの白和え ヨーグルト		ゆかり御飯 揚げ出し豆腐 ほうれん草のくみみ デザート(ムース) つみれ汁		(お花見御膳(たけのご飯)) たけのご御飯 サーモンの煮焼(付)甘酢生 ふきとがんと煮物 フルーツ(バナナ) のっぺい汁		御飯 ベーコンのキッシュ クリームマトソース) コロケ デザート(ゼリー) パンプキンスープ		御飯 回鍋肉 海鮮焼売 フルーツ(りんご缶) 酸辣湯スープ		御飯 たらのみぞれあん マカロニサラダ ヨーグルト 塩豚汁	
	御飯 ぶりの照焼き &きんぴらごぼう なすの梅肉和え お味噌汁		御飯 さばの塩麴焼き &青梗菜の煮浸し タマゴサラダ 豚汁		御飯 八宝菜 オクラの和え物 こくま鶏スープ		御飯 牛焼肉 &野菜ソテー ブロッコリーのごま和え お味噌汁		御飯 赤魚の味噌煮 &里芋の煮物 なすのおほか和え お味噌汁		御飯 ホッケのみりん焼き &ひじきの煮物 納豆 お味噌汁		御飯 麻婆茄子 いんげんの白ごま和え お味噌汁	
	エネルギー 1501 kcal たんぱく質 60.3 g 脂質 41.6 g 塩分 5.7 g		エネルギー 1627 kcal たんぱく質 55.9 g 脂質 62.8 g 塩分 8.1 g		エネルギー 1508 kcal たんぱく質 56.1 g 脂質 52.1 g 塩分 7.2 g		エネルギー 1543 kcal たんぱく質 71.3 g 脂質 44.5 g 塩分 7.8 g		エネルギー 1529 kcal たんぱく質 57.9 g 脂質 39.4 g 塩分 6.5 g		エネルギー 1538 kcal たんぱく質 65.4 g 脂質 48.9 g 塩分 6.0 g		エネルギー 1559 kcal たんぱく質 54.3 g 脂質 44.9 g 塩分 6.6 g	
4月12日 日曜日		4月13日 月曜日		4月14日 火曜日		4月15日 水曜日		4月16日 木曜日		4月17日 金曜日		4月18日 土曜日		
朝食 昼食 夕食 成分	御飯 銀鮭の塩焼き &菜の花のお浸し 具沢山のお味噌汁 プレーンヨーグルト		御飯 とりつくね &白菜の煮浸し 具沢山のお味噌汁 プレーンヨーグルト		御飯 銀ひらすの醤油麴焼き &野菜炒め 具沢山のお味噌汁 パニラヨーグルト		お粥(青菜たまご) 紅鮭の塩焼き &カリフラワーおほか ジョア		御飯 だし巻きたまご &ブロッコリーの炒め物 トロとわかめのお味噌汁 パニラヨーグルト		御飯 照焼きチキン &ジャーマンポテト 具沢山のお味噌汁 プレーンヨーグルト		御飯 野菜入りスクランブルエッグ &具だくさんトマト煮 ポタージュ ジョア	
	(おでかけランチ(吉野家)) 御飯 牛皿 大学芋 フルーツ(パイナップル) ワンタンスープ		御飯 さわらの梅照焼き 付)大根おろし レパニラ炒め デザート(ゼリー) 塩ちゃんこスープ		御飯 豚漬け 付)ソテー オクラの和え物 フルーツ(マンゴー缶) 野菜を食べる卵スープ		◇お店の本格ビーフカレー ビーフカレー コールスローサラダ フルーツ(オレンジ) 乳酸菌飲料		御飯 厚揚げの海鮮五目炒め 菜の花といかの酢味噌和え フルーツ(バナナ) 五品目の清汁		◇デミオムライスランチ オムライス ホタテとかぶのサラダ デザート(プリン) クラムチャウダー		御飯 メンチカツ 付)キャベツ 胡瓜とわかめの和え物 ヨーグルト けんちん汁	
	御飯 めばるの煮付け &大根と人参の煮物 ツナとブロッコリーのサラダ お味噌汁		御飯 青椒肉絲 卵豆腐 お味噌汁		御飯 さばの味噌煮 &かぼちゃの煮物 納豆 お味噌汁		御飯 鶏肉のクリーム煮 青菜の和え物 デザート(ゼリー)		御飯 めばるの中華蒸し &大根と人参の煮物 ごま豆腐 豚汁		御飯 豚の角煮 &青梗菜の煮浸し カリフラワーの梅肉和え こくま鶏スープ		御飯 さわらの西京焼き &切干大根煮 納豆 お味噌汁	
	エネルギー 1579 kcal たんぱく質 59.4 g 脂質 45.2 g 塩分 6.5 g		エネルギー 1504 kcal たんぱく質 72.0 g 脂質 40.6 g 塩分 7.7 g		エネルギー 1556 kcal たんぱく質 64.5 g 脂質 48.3 g 塩分 5.8 g		エネルギー 1514 kcal たんぱく質 56.3 g 脂質 40.5 g 塩分 6.0 g		エネルギー 1506 kcal たんぱく質 70.1 g 脂質 43.1 g 塩分 6.9 g		エネルギー 1544 kcal たんぱく質 55.9 g 脂質 49.1 g 塩分 7.5 g		エネルギー 1558 kcal たんぱく質 60.5 g 脂質 47.1 g 塩分 5.8 g	
4月19日 日曜日		4月20日 月曜日		4月21日 火曜日		4月22日 水曜日		4月23日 木曜日		4月24日 金曜日		4月25日 土曜日		
朝食 昼食 夕食 成分	御飯 ホッケのみりん焼き &ほうれん草の煮浸し 豚汁 ジョア		御飯 だし巻きたまご &カリフラワーおほか 具沢山のお味噌汁 パニラヨーグルト		御飯 とりつくね &野菜炒め 具沢山のお味噌汁 プレーンヨーグルト		お粥(梅しそかつお) 豆腐ハンバーグ &いんげんソテー ジョア		御飯 メヌケの照焼き &菜の花の煮浸し 具沢山のお味噌汁 ジョア		御飯 銀鮭の塩焼き &白菜の煮浸し トロとわかめのお味噌汁 プレーンヨーグルト		御飯 ひき肉と玉子のオムレツ(付)マトハヤソース &ブロッコリーの炒め物 コンスープ ジョア	
	チャーシュー井 温卵のせ 人参サラダ フルーツ(黄桃缶) つみれ汁		御飯 黄金かれいの煮つけ 付)オクラ じゃが芋の金平 デザート(ゼリー) 塩豚汁		御飯 肉豆腐 たけのことワカメの酢味噌和え フルーツ(パイナップル) 塩ちゃんこスープ		天津飯 肉焼売 グリーンサラダ~人参ソース 春雨スープ		御飯 和風ハンバーグステーキ 付)マッシュポテト ラタトゥイユ ヨーグルト パンプキンスープ		(旅するランチ~山口~) 瓦そば仕立て 具)牛肉、錦糸卵、葱 チキンチキンごぼう デザート(プリン)		御飯 チキン南蛮 付)キャベツ 豆サラダ フルーツ(りんご缶) クリームスープ	
	御飯 銀ひらすの煮付け &里芋の煮物 菜の花の和え物 お味噌汁		御飯 ビーマンの肉詰め &青梗菜の煮浸し ツナとブロッコリーのサラダ お味噌汁		御飯 たらのムニエル &具だくさんのトマト煮 ほうれん草の和え物 お味噌汁		御飯 鶏肉の炙り味噌焼き &きんぴらごぼう 納豆 お味噌汁		御飯 赤魚のみりん焼き &かぼちゃの煮物 卵豆腐 豚汁		御飯 豚肉の生姜焼き &野菜炒め オクラの和え物 お味噌汁		御飯 めばるの中華蒸し &大根と人参の煮物 カリフラワーの梅肉和え こくま鶏スープ	
	エネルギー 1492 kcal たんぱく質 62.7 g 脂質 43.8 g 塩分 6.2 g		エネルギー 1477 kcal たんぱく質 66.5 g 脂質 39.2 g 塩分 6.9 g		エネルギー 1481 kcal たんぱく質 65.8 g 脂質 40.6 g 塩分 6.3 g		エネルギー 1632 kcal たんぱく質 62.7 g 脂質 47.8 g 塩分 8.1 g		エネルギー 1533 kcal たんぱく質 58.9 g 脂質 37.4 g 塩分 6.0 g		エネルギー 1504 kcal たんぱく質 62.3 g 脂質 44.9 g 塩分 7.3 g		エネルギー 1582 kcal たんぱく質 64.2 g 脂質 40.7 g 塩分 7.3 g	
4月26日 日曜日		4月27日 月曜日		4月28日 火曜日		4月29日 水曜日		4月30日 木曜日						
朝食 昼食 夕食 成分	御飯 赤魚の味噌煮 &青梗菜の煮浸し 豚汁 パニラヨーグルト		御飯 銀ひらすの醤油麴焼き &かぼちゃの煮物 具沢山のお味噌汁 プレーンヨーグルト		御飯 だし巻きたまご &ブロッコリーの炒め物 トロとわかめのお味噌汁 ジョア		お粥(青菜たまご) 赤魚の煮付け &大根と人参の煮物 ジョア		御飯 豆腐ハンバーグ &野菜のトマト煮込み ポタージュ ジョア					
	ゆかり御飯 あじフライとえびブリカツ 付)いんげん 卵豆腐 フルーツ(黄桃缶) 野菜たっぷりスープ		御飯 豚肉の旨塩炒め がんと煮物 フルーツ(カクテル缶) つみれ汁		御飯 サーモンのごま味噌焼き 付)大葉・香の物 茄子のおろしポン酢 デザート(ムース) けんちん汁		(旅するランチ~青森~) 御飯 バラ焼き(牛肉) りんごとさつま芋のサラダ デザート(ゼリー) けんちん汁		御飯 洋風炊き込み御飯 たらのシャリアピンソース ピーズサラダ ヨーグルト 野菜を食べるスープ					
	御飯 炭火焼きチキン~香味ソース &ひじきの煮物 納豆 お味噌汁		御飯 ぶりと大根 とろろ お味噌汁		御飯 鶏肉のねぎ塩炒め ほうれん草の和え物 お味噌汁		御飯 さばの塩焼き &カリフラワーおほか 納豆 お味噌汁		御飯 鶏のさっぱり煮 オクラの和え物 お味噌汁					
	エネルギー 1499 kcal たんぱく質 63.4 g 脂質 40.9 g 塩分 7.4 g		エネルギー 1533 kcal たんぱく質 66.0 g 脂質 44.6 g 塩分 6.2 g		エネルギー 1532 kcal たんぱく質 68.5 g 脂質 48.9 g 塩分 6.5 g		エネルギー 1576 kcal たんぱく質 59.7 g 脂質 47.7 g 塩分 6.2 g		エネルギー 1550 kcal たんぱく質 66.6 g 脂質 40.8 g 塩分 7.7 g					