

すこやか I 常食 献立だより 2026年4月



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付			1	2	3	4	5
朝	朝	朝	ごはん 野菜とわかめの豆乳寄せ いんげんの塩ごま和え 味噌汁(白菜・人参)	ごはん ミートオムレツ ブロッコリーと油揚げのピーナツ和え 味噌汁(小松菜・あさり)	ごはん 玉子焼き マヨサラダ 味噌汁(じゃがいも・人参)	しいたけと人参の雑炊 れんこんと豚肉のしぐれ煮 大根と平天の白ごま和え 昆布佃煮	パン 千草焼き ブロッコリーのバジルドレサラダ 特製りんごジュース
			エネ 342 kcal 蛋白 8.8 g 脂質 6.6 g 食塩 1.43 g	エネ 359 kcal 蛋白 14 g 脂質 6.4 g 食塩 1.38 g	エネ 437 kcal 蛋白 12.7 g 脂質 13.5 g 食塩 1.59 g	エネ 298 kcal 蛋白 7.6 g 脂質 10.6 g 食塩 1.75 g	エネ 333 kcal 蛋白 7.2 g 脂質 13.2 g 食塩 0.83 g
			ゆかりご飯 天ぷら チンゲン菜の和え物 いちごデザート 天つゆ	ごはん ホッケの塩麹焼き 豚肉と絹揚げの煮物 かぼちゃのサラダ 味噌汁(キャベツ・大根菜)	ごはん 豚しゃぶ かにシューマイ 味噌汁(油揚げ・白ねぎ) フルーツ(パイン缶・黄桃缶)	ごはん 白身魚の竜田揚げ(甘酢あん) 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 カリフラワーとコーンのスローサラダ 味噌かきたま汁 麦白味噌仕立て	キーマカレー チンゲン菜とツナの炒め物 ミルク寒天のあんずソースかけ
昼	昼	昼	エネ 497 kcal 蛋白 16.1 g 脂質 14.6 g 食塩 1.76 g	エネ 520 kcal 蛋白 27.6 g 脂質 16.1 g 食塩 1.96 g	エネ 552 kcal 蛋白 19.4 g 脂質 16.1 g 食塩 2.1 g	エネ 620 kcal 蛋白 25.9 g 脂質 22 g 食塩 2.62 g	エネ 555 kcal 蛋白 17.8 g 脂質 19.9 g 食塩 2.09 g
			おかしなバナナ	手作り高カロリーチョコゼリー	手作りみるくまんじゅう(白あん)	手作りぜんざい	シルベータ
			エネ 157 kcal 蛋白 2.8 g 脂質 5 g 食塩 0.09 g	エネ 150 kcal 蛋白 1.5 g 脂質 8.3 g 食塩 0.07 g	エネ 134 kcal 蛋白 3.2 g 脂質 2.2 g 食塩 0.05 g	エネ 103 kcal 蛋白 3.5 g 脂質 0.3 g 食塩 0.06 g	エネ 97 kcal 蛋白 1.3 g 脂質 6.2 g 食塩 0.03 g
夕	夕	夕	ごはん ホキの香草パン粉焼き(オーロソース) 大豆と小えびの煮物 もやしとちくわの和風ドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ) いりこ風味	ごはん 鶏肉の豆鼓蒸し 金平ごぼう 味噌汁(里芋・玉ねぎ) みかん缶	ごはん 白身魚の味噌煮 うまい菜と鶏肉の炒め物 キャベツの土佐酢和え すまし汁(豆腐)	ごはん 豚肉のオイスター炒め いわしつみれの煮物 ほうれん草のお浸し 味噌汁(もやし・絹揚げ) 白味噌仕立て	ごはん あじの照り焼き じゃがいもと豚肉の煮物 白菜とちくわの香味和え 味噌汁(油揚げ・大根菜)
			エネ 512 kcal 蛋白 24.2 g 脂質 16.1 g 食塩 2.47 g	エネ 531 kcal 蛋白 19.6 g 脂質 15.1 g 食塩 2.02 g	エネ 469 kcal 蛋白 25.1 g 脂質 13.8 g 食塩 2.14 g	エネ 489 kcal 蛋白 23.2 g 脂質 14.6 g 食塩 2.37 g	エネ 468 kcal 蛋白 24.5 g 脂質 10.3 g 食塩 2.16 g
			エネ 1508 kcal 蛋白 51.9 g 脂質 42.3 g 食塩 5.75 g	エネ 1561 kcal 蛋白 62.8 g 脂質 45.9 g 食塩 5.43 g	エネ 1533 kcal 蛋白 60.4 g 脂質 42.8 g 食塩 5.88 g	エネ 1510 kcal 蛋白 60.3 g 脂質 47.5 g 食塩 6.8 g	エネ 1453 kcal 蛋白 50.8 g 脂質 49.7 g 食塩 4.77 g
計	計	計	計	計	計	計	
日付	6	7	8	9			
朝	朝	朝	ごはん チキンピカタ キャベツとコーンの和風ドレサラダ 味噌汁(ごぼう・しいたけ)	ごはん 照り焼き風肉団子 アスパラとパプリカのパンパントドレサラダ 味噌汁(油揚げ・人参)	ごはん 5品目具材の玉子焼き 白菜となめこの麦味噌和え 味噌汁(じゃがいも・絹揚げ)	ごはん 鶏つみれの煮物 キャベツとちくわのナムル和え 味噌汁(大根・大根菜)	
			エネ 354 kcal 蛋白 11 g 脂質 5.4 g 食塩 1.61 g	エネ 418 kcal 蛋白 12.7 g 脂質 11.8 g 食塩 1.45 g	エネ 345 kcal 蛋白 11.1 g 脂質 5.5 g 食塩 1.44 g	エネ 360 kcal 蛋白 13.8 g 脂質 6.5 g 食塩 1.57 g	
			ごはん 牛肉と里芋の煮込み たこふくさ焼き もやしと油揚げの塩パン和え 味噌汁(ソーメン・花麩)	桜のちらし寿司 絹揚げとグリーンピースの煮物 しろなとしいたけの和え物 味噌汁(白ねぎ・わかめ) いりこ風味	筍ごはん さわらの西京焼き キャベツと豚肉の炒め煮 もやしと平天のごまドレサラダ すまし汁(玉ねぎ・えのき)	ごはん コロッケ(中濃ソース) 大豆と豚肉のカレー炒め 胡瓜の甘酢和え 味噌汁(小松菜・白ねぎ)	
お	お	お	手作りあんシュー(いちごあん)	手作りコーヒゼリー(ホイップクリーム添え)	手作りココアシフォンカップケーキ	手作りみるくまんじゅう(抹茶)	豚しゃぶはたんぱく質が豊富でヘルシーです。野菜も摂取でき、様々な味付けとの相性が抜群です。今回の豚しゃぶはメイン料理としては珍しく「冷・温」どちらの形態でも提供可能な商品です。季節や体調に合わせた温度帯で、美味しく召し上がっていただけます。
			エネ 99 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 3.6 g 食塩 0.09 g	エネ 50 kcal 蛋白 0.2 g 脂質 1.4 g 食塩 0.01 g	エネ 76 kcal 蛋白 1.7 g 脂質 4.4 g 食塩 0.08 g	エネ 133 kcal 蛋白 3.2 g 脂質 2.1 g 食塩 0.05 g	
			ごはん シロネタラのケリル(マスタードタルタルソース) ひじきと鶏肉の炒め煮 大根の大葉ドレサラダ 味噌汁(白菜・玉ねぎ) 白味噌仕立て	ごはん 豚肉の塩ダレ炒め 一口がんもの煮物 味噌汁(大根・チンゲン菜) マンゴー缶	ごはん 鶏大根 やっこ(醤油) カリフラワーの香味ドレサラダ 味噌汁(しろな・あさり)	ごはん 赤魚の焼き浸し 白菜といかのとろみ炒め スパゲティサラダ 豚汁(豚肉・しいたけ・人参)	
夕	夕	夕	エネ 463 kcal 蛋白 21.6 g 脂質 13 g 食塩 1.95 g	エネ 520 kcal 蛋白 18.9 g 脂質 19.2 g 食塩 1.57 g	エネ 476 kcal 蛋白 26.3 g 脂質 10.5 g 食塩 2.85 g	エネ 542 kcal 蛋白 26.1 g 脂質 16.7 g 食塩 2.45 g	
			エネ 1531 kcal 蛋白 59.8 g 脂質 45.2 g 食塩 6.34 g	エネ 1459 kcal 蛋白 55.1 g 脂質 42.8 g 食塩 7.44 g	エネ 1463 kcal 蛋白 66.2 g 脂質 39 g 食塩 7.23 g	エネ 1588 kcal 蛋白 58.6 g 脂質 43.2 g 食塩 6.18 g	
			計	計	計	計	計
日付	6	7	8	9			
朝	朝	朝	ごはん チキンピカタ キャベツとコーンの和風ドレサラダ 味噌汁(ごぼう・しいたけ)	ごはん 照り焼き風肉団子 アスパラとパプリカのパンパントドレサラダ 味噌汁(油揚げ・人参)	ごはん 5品目具材の玉子焼き 白菜となめこの麦味噌和え 味噌汁(じゃがいも・絹揚げ)	ごはん 鶏つみれの煮物 キャベツとちくわのナムル和え 味噌汁(大根・大根菜)	4月3日(金)昼食 豚しゃぶ
			エネ 354 kcal 蛋白 11 g 脂質 5.4 g 食塩 1.61 g	エネ 418 kcal 蛋白 12.7 g 脂質 11.8 g 食塩 1.45 g	エネ 345 kcal 蛋白 11.1 g 脂質 5.5 g 食塩 1.44 g	エネ 360 kcal 蛋白 13.8 g 脂質 6.5 g 食塩 1.57 g	
			ごはん 牛肉と里芋の煮込み たこふくさ焼き もやしと油揚げの塩パン和え 味噌汁(ソーメン・花麩)	桜のちらし寿司 絹揚げとグリーンピースの煮物 しろなとしいたけの和え物 味噌汁(白ねぎ・わかめ) いりこ風味	筍ごはん さわらの西京焼き キャベツと豚肉の炒め煮 もやしと平天のごまドレサラダ すまし汁(玉ねぎ・えのき)	ごはん コロッケ(中濃ソース) 大豆と豚肉のカレー炒め 胡瓜の甘酢和え 味噌汁(小松菜・白ねぎ)	4月7日(火)昼食 桜のちらし寿司
お	お	お	手作りあんシュー(いちごあん)	手作りコーヒゼリー(ホイップクリーム添え)	手作りココアシフォンカップケーキ	手作りみるくまんじゅう(抹茶)	
			エネ 99 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 3.6 g 食塩 0.09 g	エネ 50 kcal 蛋白 0.2 g 脂質 1.4 g 食塩 0.01 g	エネ 76 kcal 蛋白 1.7 g 脂質 4.4 g 食塩 0.08 g	エネ 133 kcal 蛋白 3.2 g 脂質 2.1 g 食塩 0.05 g	
			ごはん シロネタラのケリル(マスタードタルタルソース) ひじきと鶏肉の炒め煮 大根の大葉ドレサラダ 味噌汁(白菜・玉ねぎ) 白味噌仕立て	ごはん 豚肉の塩ダレ炒め 一口がんもの煮物 味噌汁(大根・チンゲン菜) マンゴー缶	ごはん 鶏大根 やっこ(醤油) カリフラワーの香味ドレサラダ 味噌汁(しろな・あさり)	ごはん 赤魚の焼き浸し 白菜といかのとろみ炒め スパゲティサラダ 豚汁(豚肉・しいたけ・人参)	4月8日(水)昼食 筍ごはん
夕	夕	夕	エネ 463 kcal 蛋白 21.6 g 脂質 13 g 食塩 1.95 g	エネ 520 kcal 蛋白 18.9 g 脂質 19.2 g 食塩 1.57 g	エネ 476 kcal 蛋白 26.3 g 脂質 10.5 g 食塩 2.85 g	エネ 542 kcal 蛋白 26.1 g 脂質 16.7 g 食塩 2.45 g	
			エネ 1531 kcal 蛋白 59.8 g 脂質 45.2 g 食塩 6.34 g	エネ 1459 kcal 蛋白 55.1 g 脂質 42.8 g 食塩 7.44 g	エネ 1463 kcal 蛋白 66.2 g 脂質 39 g 食塩 7.23 g	エネ 1588 kcal 蛋白 58.6 g 脂質 43.2 g 食塩 6.18 g	
			計	計	計	計	計
日付	6	7	8	9			



**4月3日(金)昼食**  
豚しゃぶ



**4月7日(火)昼食**  
桜のちらし寿司



**4月8日(水)昼食**  
筍ごはん

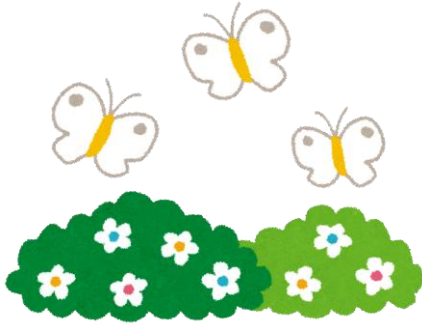

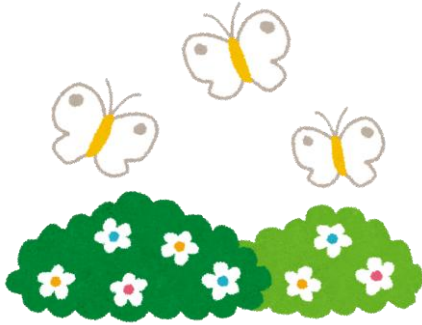
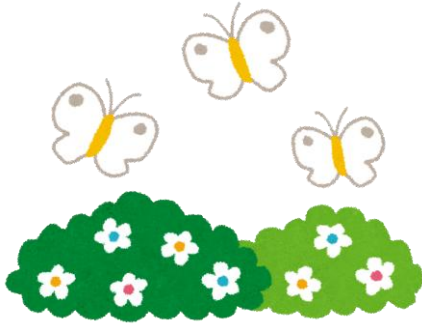
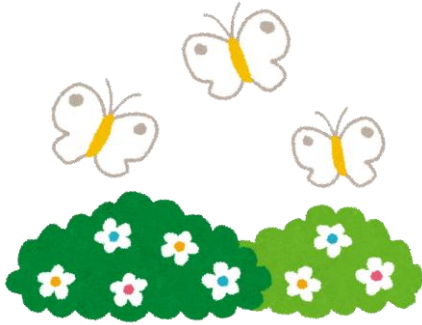
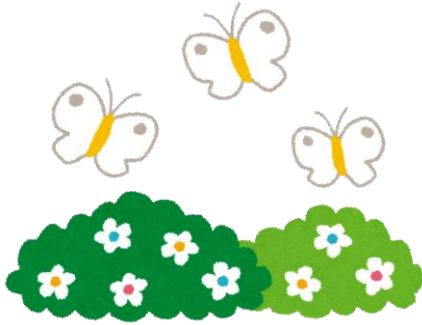
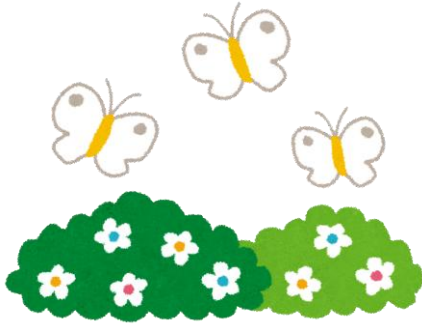


豚しゃぶはたんぱく質が豊富でヘルシーです。野菜も摂取でき、様々な味付けとの相性が抜群です。今回の豚しゃぶはメイン料理としては珍しく「冷・温」どちらの形態でも提供可能な商品です。季節や体調に合わせた温度帯で、美味しく召し上がっていただけます。

桜のちらし寿司は、春らしい香りと彩りが特徴で、酢飯に桜風味の香りとちりめんじゃこを混ぜ込むことで、ほのかな塩味も楽しむことができます。具材には錦糸卵・サケ・エビ・穴子など見た目も楽しんでいただけます。

筍ごはんは、春に旬を迎える筍を使った季節感溢れる料理です。筍がだしや調味料の旨味を吸い、あっさりとした味わいが特徴です。春の訪れを感じさせてくれる筍ごはんをお召し上がりください。

すこやか I 常食 献立だより 2026年4月

曜日	月	火	水	木	金	土	日					
日付					10	11	12					
朝				<p>4月16日(木)昼食 春野菜とあさりのソテー</p>  <p>春野菜のソテーは、春ならではのやさしい甘みとほろ苦さ、海の旨味の調和が特徴です。菜の花のほのかな苦みが春らしさを生み出します。春野菜があさりの旨味を吸って口の中にあさりの風味が広がります。</p>	ごはん 大豆ミートハンバーグ(オニオンソース) 味噌汁(キャベツ・チンゲン菜)	ごはん カニカマ入りだし巻き卵 白菜の塩レモンドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・しいたけ)	パン 白身魚のつみれ(柚子) 小松菜とウインナーのスープ					
					エネ 402 kcal 蛋白 13.8 g 脂質 11.2 g 食塩 1.76 g	エネ 339 kcal 蛋白 11.7 g 脂質 5.7 g 食塩 1.34 g	エネ 268 kcal 蛋白 8.8 g 脂質 10.6 g 食塩 2.36 g					
					鶏南蛮そば ごぼうと豚肉の煮物 いんげんとしめじのマヨサラダ	ごはん 白身魚の煮付け キャベツと鶏肉の炒め物 ポテトサラダ 味噌汁(しろな・もやし)	ごはん 白身魚の唐揚げ(中華あん) 高野豆腐のサイコロ煮 ブロッコリーと平天のパンパンドレサラダ 味噌汁(大根葉・あさり)					
					エネ 555 kcal 蛋白 25.1 g 脂質 16.7 g 食塩 4.75 g	エネ 486 kcal 蛋白 23.8 g 脂質 13.5 g 食塩 2.01 g	エネ 597 kcal 蛋白 30.2 g 脂質 21.6 g 食塩 2.32 g					
お				<p>春野菜のソテーは、春ならではのやさしい甘みとほろ苦さ、海の旨味の調和が特徴です。菜の花のほのかな苦みが春らしさを生み出します。春野菜があさりの旨味を吸って口の中にあさりの風味が広がります。</p>	手作り黒糖水ようかん	おかしなバナナ	手作りよもぎまんじゅう					
					エネ 73 kcal 蛋白 2 g 脂質 0.2 g 食塩 0.04 g	エネ 157 kcal 蛋白 2.8 g 脂質 5 g 食塩 0.09 g	エネ 119 kcal 蛋白 2.6 g 脂質 0.3 g 食塩 0.07 g					
					ごはん 銀ひらすのソテー(野菜ソース) うまい菜とベーコンの炒め物 味噌汁(白菜・油揚げ) フルーツ(パイン缶・白桃缶)	ごはん 豚肉の香味炒め 肉シューマイ 菜の花のわさび和え 味噌汁(ちくわ・わかめ) いりこ風味	ごはん 鶏肉の炭焼き風味 切干大根と豚肉の煮物 味噌汁(白菜・人参) 麦白味噌仕立て きざみしば漬					
					エネ 510 kcal 蛋白 22.8 g 脂質 15.6 g 食塩 1.75 g	エネ 567 kcal 蛋白 21.5 g 脂質 20.1 g 食塩 2.86 g	エネ 455 kcal 蛋白 19.4 g 脂質 13.3 g 食塩 2.09 g					
夕				<p>春野菜のソテーは、春ならではのやさしい甘みとほろ苦さ、海の旨味の調和が特徴です。菜の花のほのかな苦みが春らしさを生み出します。春野菜があさりの旨味を吸って口の中にあさりの風味が広がります。</p>	エネ 1540 kcal 蛋白 63.6 g 脂質 43.7 g 食塩 8.3 g	エネ 1549 kcal 蛋白 59.7 g 脂質 44.4 g 食塩 6.3 g	エネ 1439 kcal 蛋白 61 g 脂質 45.8 g 食塩 6.84 g					
					日付	13	14	15	16	17	18	19
					朝	ごはん ボロニアソーセージ 味噌汁(大根・わかめ)	ごはん ハムチーズピカタ ブロッコリーとコーンの和え物 味噌汁(絹揚げ・大根葉)	ごはん お魚厚揚げの煮物 マヨサラダ 味噌汁(キャベツ・玉ねぎ)	ごはん だし巻き卵 マカロニサラダ 味噌汁(油揚げ・わかめ)	ごはん チキンナゲット(トマトソース) ブロッコリーの麦味噌和え 味噌汁(絹揚げ・大根)	ちりめん雑炊 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 いんげんと平天の白ごま和え 手作りりんごゼリー	パン プレーンオムレツ(コンソメソース) ほうれん草と油揚げのナムル和え カルシウムミルク
					エネ 366 kcal 蛋白 9.9 g 脂質 8.9 g 食塩 2 g	エネ 372 kcal 蛋白 12.2 g 脂質 8.8 g 食塩 1.53 g	エネ 416 kcal 蛋白 11.3 g 脂質 12.2 g 食塩 2 g	エネ 414 kcal 蛋白 13.8 g 脂質 12.4 g 食塩 1.59 g	エネ 384 kcal 蛋白 15 g 脂質 8 g 食塩 1.53 g	エネ 345 kcal 蛋白 15.9 g 脂質 9.5 g 食塩 1.66 g	エネ 475 kcal 蛋白 14.7 g 脂質 8 g 食塩 2.39 g	
昼				<p>春野菜のソテーは、春ならではのやさしい甘みとほろ苦さ、海の旨味の調和が特徴です。菜の花のほのかな苦みが春らしさを生み出します。春野菜があさりの旨味を吸って口の中にあさりの風味が広がります。</p>	豚丼 絹揚げの煮物 胡瓜の昆布和え 味噌汁(里芋・しいたけ)	ごはん 蒸し鶏(油淋ソース) じゃがいもと平天の旨煮 小松菜と油揚げのピーナツ和え 味噌汁(白菜・えのき) 白味噌仕立て	ごはん ホキのソテー(和風バターソース) 大根と鶏肉の塩煮 もやしとちくわの香味トレサラダ 味噌汁(かぼちゃ)	チキンカレー 春野菜とあさりのソテー フルーツ(洋なし缶・黄桃缶)	ごはん さわらの梅味噌ダレがけ 白菜と豚肉の煮物 かりフラワーといんげんのおからサラダ すまし汁(もずく・巻麩)	ごはん 鶏の唐揚げ 大豆とこんにゃくの煮物 うまい菜となめこの真砂和え 味噌汁(キャベツ・ちくわ)	ごはん 回鍋肉 切干大根と鶏肉の煮物 味噌汁(玉ねぎ・わかめ) 杏仁豆腐(いちごソース)	
					エネ 607 kcal 蛋白 25.6 g 脂質 22.6 g 食塩 3.47 g	エネ 465 kcal 蛋白 24.6 g 脂質 5.7 g 食塩 2.12 g	エネ 452 kcal 蛋白 23.1 g 脂質 9.4 g 食塩 2.69 g	エネ 467 kcal 蛋白 17.8 g 脂質 8.2 g 食塩 1.9 g	エネ 460 kcal 蛋白 23 g 脂質 13.1 g 食塩 2.02 g	エネ 565 kcal 蛋白 22.3 g 脂質 21.5 g 食塩 2.08 g	エネ 571 kcal 蛋白 19.9 g 脂質 18.5 g 食塩 2.17 g	
お				<p>春野菜のソテーは、春ならではのやさしい甘みとほろ苦さ、海の旨味の調和が特徴です。菜の花のほのかな苦みが春らしさを生み出します。春野菜があさりの旨味を吸って口の中にあさりの風味が広がります。</p>	手作りミルクプリン(マンゴーソース)	バームクーヘン	手作り黒糖まんじゅう(こしあん)	豆乳かすてら	手作りあんシュー(こしあん)	フィナンシェ(プレーン)	手作り高ミネラルチョコゼリー	
					エネ 73 kcal 蛋白 2.3 g 脂質 1.8 g 食塩 0.12 g	エネ 87 kcal 蛋白 1.2 g 脂質 3.7 g 食塩 0.12 g	エネ 127 kcal 蛋白 0.8 g 脂質 0.3 g 食塩 0.09 g	エネ 115 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 4.9 g 食塩 0.18 g	エネ 100 kcal 蛋白 1.3 g 脂質 3.6 g 食塩 0.09 g	エネ 78 kcal 蛋白 1.1 g 脂質 4.8 g 食塩 0.05 g	エネ 53 kcal 蛋白 1.7 g 脂質 0.1 g 食塩 0.07 g	
夕				<p>春野菜のソテーは、春ならではのやさしい甘みとほろ苦さ、海の旨味の調和が特徴です。菜の花のほのかな苦みが春らしさを生み出します。春野菜があさりの旨味を吸って口の中にあさりの風味が広がります。</p>	ごはん かれいの山椒煮 もやしと鶏肉の炒め物 ほうれん草のごまドレサラダ 味噌汁(キャベツ・ごぼう)	ごはん さばの塩焼き キャベツと豚肉の炒め物 とろろ汁 パイン缶のオレンジジュレ	ごはん 豚カツの卵とじ 白菜のレモン風味 赤だし(ほうれん草・人参) のり佃煮	ごはん 銀ひらすの煮付け 豚肉の塩ダレ炒め 大根のごま酢和え 味噌汁(ごぼう・しいたけ) いりこ風味	ごはん ハンバーグ(きのこソース) 小松菜とツナの炒め物 玉子豆腐 味噌汁(もやし・人参)	ごはん 擬製豆腐 もやしと豚肉の炒め物 大根のパンパンドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・白菜) 白味噌仕立て	ごはん いわしの生姜煮 白菜と豚肉の塩だしとろみ炒め スパゲティサラダ 味噌汁(チンゲン菜・絹揚げ)	
					エネ 459 kcal 蛋白 27.4 g 脂質 11.7 g 食塩 2.06 g	エネ 609 kcal 蛋白 22.5 g 脂質 26.6 g 食塩 1.73 g	エネ 585 kcal 蛋白 19.3 g 脂質 17.4 g 食塩 2.95 g	エネ 518 kcal 蛋白 26.4 g 脂質 16.3 g 食塩 1.81 g	エネ 557 kcal 蛋白 19.1 g 脂質 22.1 g 食塩 2.9 g	エネ 522 kcal 蛋白 18 g 脂質 17.8 g 食塩 2.43 g	エネ 484 kcal 蛋白 18.2 g 脂質 14.6 g 食塩 2.44 g	
計	エネ 1505 kcal 蛋白 65.2 g 脂質 45 g 食塩 7.64 g	エネ 1533 kcal 蛋白 60.4 g 脂質 44.8 g 食塩 5.5 g	エネ 1581 kcal 蛋白 54.5 g 脂質 39.3 g 食塩 7.72 g	エネ 1513 kcal 蛋白 60.4 g 脂質 41.7 g 食塩 5.48 g	エネ 1502 kcal 蛋白 58.3 g 脂質 46.8 g 食塩 6.54 g	エネ 1511 kcal 蛋白 57.3 g 脂質 53.7 g 食塩 6.22 g	エネ 1583 kcal 蛋白 54.5 g 脂質 41.2 g 食塩 7.07 g					

すこやか I 常食 献立だより 2026年4月

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	20	21	22	23	24	25	26
朝	ごはん スクランブルエッグ(ケチャップ) もやしの和風ドレサダ 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ)	ごはん メヌケの焼き浸し チンゲン菜と平天のおから和え 味噌汁(里芋・しいたけ)	ごはん 玉子焼き いんげんとパプリカのスローサラダ 味噌汁(ほうれん草・人参)	ごはん 擬製豆腐(そぼろあん) ブロッコリーとちりめんの麦味噌和え 味噌汁(キャベツ・白ねぎ)	ごはん ほうれん草オムレツ いんげんのお浸し 味噌汁(じゃがいも・しめじ)	ごはん かに玉 小松菜のナムル和え 味噌汁(白菜・人参)	パン キャベツとウインナーのソテー かぼちゃのポタージュスープ
	エネ 382 kcal 蛋白 12.8 g 脂質 8.2 g 食塩 1.74 g	エネ 371 kcal 蛋白 18.1 g 脂質 5.2 g 食塩 1.53 g	エネ 409 kcal 蛋白 11.3 g 脂質 12 g 食塩 1.64 g	エネ 354 kcal 蛋白 14 g 脂質 6.1 g 食塩 1.4 g	エネ 324 kcal 蛋白 9.5 g 脂質 3.8 g 食塩 1.27 g	エネ 327 kcal 蛋白 9 g 脂質 5.9 g 食塩 1.42 g	エネ 256 kcal 蛋白 7.4 g 脂質 8.8 g 食塩 1.47 g
昼	深川飯[東京都郷土料理] あじの香味焼き 金時豆煮 大根とパプリカのごまドレサダ 味噌汁(小松菜・人参)いりこ風味	あんかけにゅうめん 絹揚げと昆布の煮物 ポテトサラダ	ごはん 肉団子のクリームシチュー しろなとちくわの和え物 マンゴー缶	ごはん 豚肉と白菜のすき煮 やっこ(醤油) カリフラワーのマヨサラダ 味噌汁(大根・しいたけ)	ごはん 蒸し鶏(レモンバターソース) 豚肉とパプリカの炒め物 キャベツとちくわのアイランドレサダ 味噌汁(あさり・絹揚げ)いりこ風味	ごはん 赤魚の西京焼き 絹揚げのそぼろ煮 さつまいもとオレンジのサラダ すまし汁(玉ねぎ・キャベツ)	ごはん えびマカロニグラタンフライ(濃厚ソース) ベーコンと枝豆の塩バターソテー 白菜の洋風お浸し 味噌汁(チンゲン菜・白ねぎ)
	エネ 521 kcal 蛋白 27.8 g 脂質 10.6 g 食塩 2.44 g	エネ 469 kcal 蛋白 17.5 g 脂質 17.3 g 食塩 3.98 g	エネ 541 kcal 蛋白 15.8 g 脂質 15.7 g 食塩 2.36 g	エネ 572 kcal 蛋白 21.5 g 脂質 25 g 食塩 2.39 g	エネ 517 kcal 蛋白 29 g 脂質 15.8 g 食塩 2.18 g	エネ 529 kcal 蛋白 27.5 g 脂質 14.6 g 食塩 1.74 g	エネ 564 kcal 蛋白 17.3 g 脂質 22.3 g 食塩 2.18 g
お	手作り黒糖まんじゅう(白あん)	しっとりどら焼き(カスタード)	手作りおしろこ	手作りパンナコッタ(ヨーグルト風味)	クレープ	おかしなバナナ	手作りあんシュー(よもぎあん)
	エネ 127 kcal 蛋白 0.8 g 脂質 0.3 g 食塩 0.09 g	エネ 111 kcal 蛋白 2 g 脂質 3.8 g 食塩 0.11 g	エネ 151 kcal 蛋白 3.5 g 脂質 0.3 g 食塩 0.04 g	エネ 81 kcal 蛋白 0.9 g 脂質 2 g 食塩 0.06 g	エネ 98 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 4.6 g 食塩 0.11 g	エネ 157 kcal 蛋白 2.8 g 脂質 5 g 食塩 0.09 g	エネ 99 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 3.6 g 食塩 0.09 g
夕	ごはん 鶏肉の豆鼓蒸し れんこんと豚肉の煮物 白菜とかまぼこのピーナツ和え 味噌汁(豆腐)	ごはん ポークチャップ かぼちゃの含め煮 キャベツとツナのマリネ 味噌汁(油揚げ・大根菜)白味噌仕立て	ごはん さけの若狭焼き キャベツとあさりの炒め物 大根とコーンの大葉ドレサダ 味噌汁(絹揚げ・わかめ)	ごはん 合鴨スモークスライス チンゲン菜と鶏肉の炒め物 味噌汁(玉ねぎ・もやし) 白桃缶のピーチジュレ	ごはん さばの南部焼き れんこんと平天の金平 白菜と油揚げのピリ辛和え 味噌汁(ソーメン・花麩)白味噌仕立て	ごはん 肉じゃが(豚肉) いかふくさ焼き 大根とツナの香味ドレサダ 味噌汁(油揚げ・わかめ)	ごはん 鶏肉の梅風味焼き 卵の花 いんげんとコーンのごまドレサダ 味噌汁(もやし・平天)
	エネ 535 kcal 蛋白 24.7 g 脂質 18.4 g 食塩 2.15 g	エネ 572 kcal 蛋白 20.4 g 脂質 19.2 g 食塩 1.89 g	エネ 483 kcal 蛋白 28.9 g 脂質 11.5 g 食塩 2.42 g	エネ 499 kcal 蛋白 18.6 g 脂質 17.4 g 食塩 2.09 g	エネ 605 kcal 蛋白 21.5 g 脂質 24.3 g 食塩 2.51 g	エネ 620 kcal 蛋白 22.4 g 脂質 22.4 g 食塩 2.96 g	エネ 520 kcal 蛋白 19.8 g 脂質 18.8 g 食塩 1.88 g
計	エネ 1566 kcal 蛋白 66 g 脂質 37.4 g 食塩 6.41 g	エネ 1523 kcal 蛋白 58.1 g 脂質 45.6 g 食塩 7.51 g	エネ 1584 kcal 蛋白 59.5 g 脂質 39.5 g 食塩 6.46 g	エネ 1506 kcal 蛋白 55.1 g 脂質 50.5 g 食塩 5.93 g	エネ 1544 kcal 蛋白 62.3 g 脂質 48.6 g 食塩 6.07 g	エネ 1632 kcal 蛋白 61.7 g 脂質 47.8 g 食塩 6.21 g	エネ 1439 kcal 蛋白 47 g 脂質 53.4 g 食塩 5.62 g
日付	27	28	29	30	<p>4月20日(月)昼食 深川飯 [東京都郷土料理]</p>  <p>深川飯は、東京都江東区深川周辺で生まれた郷土料理です。漁師たちが仕事の合間に手早く栄養を取るため、あさを煮たものをご飯にかけたのが始まりとされています。ご飯に煮汁ごとかける「ぶっかけ」と煮汁ごと炊き込む「炊き込み」の2種類があります。</p> 		
朝	ごはん チキンナゲット(野菜ソース) ほうれん草のピーナツ和え 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	ごはん でんぶ入りだし巻き卵 キャベツとアスパラの和風ドレサダ 味噌汁(絹揚げ・人参)	ごはん クリームチキン 大根とパプリカの和風ドレサダ 味噌汁(キャベツ・小松菜)	ごはん 白身魚揚げの煮物 もやしのりんごドレサダ 味噌汁(じゃがいも・しいたけ)			
	エネ 378 kcal 蛋白 13.8 g 脂質 7.7 g 食塩 1.65 g	エネ 362 kcal 蛋白 13.3 g 脂質 8 g 食塩 1.4 g	エネ 349 kcal 蛋白 11.8 g 脂質 7.1 g 食塩 1.23 g	エネ 384 kcal 蛋白 11.3 g 脂質 8.6 g 食塩 1.57 g			
昼	ごはん 豚肉の味噌マヨ炒め 高野豆腐の煮物 もやしとちりめんの和え物 すまし汁(しいたけ・わかめ)	ごはん 白身魚の唐揚げ(油淋ソース) ひじきと鶏肉の炒め煮 中華スープ(ザーサイ・コーン) ヨーグルトのはちみつソースかけ	ごはん 牛皿 やっこ(味噌ダレ) カリフラワーとコーンのレモンドレサダ すまし汁(おくら・おつゆ麩)	鶏そぼろと卵の二色丼 高野豆腐のサイコロ煮 白菜となめこの和え物 味噌汁(あさり・玉ねぎ)いりこ風味			
	エネ 541 kcal 蛋白 23.8 g 脂質 21.4 g 食塩 2.46 g	エネ 501 kcal 蛋白 23.2 g 脂質 12.8 g 食塩 2.95 g	エネ 566 kcal 蛋白 19.5 g 脂質 21.8 g 食塩 2.16 g	エネ 500 kcal 蛋白 23.3 g 脂質 14.9 g 食塩 2.76 g			
お	手作り黒糖水ようかん	手作り酒まんじゅう	豆乳かすてら	手作りぶどうゼリー			
	エネ 73 kcal 蛋白 2 g 脂質 0.2 g 食塩 0.04 g	エネ 122 kcal 蛋白 1.1 g 脂質 0.3 g 食塩 0.06 g	エネ 115 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 4.9 g 食塩 0.18 g	エネ 38 kcal 蛋白 0.1 g 脂質 0 g 食塩 0.01 g			
夕	ごはん おでん 白菜と鶏肉の塩だしとろみ炒め みかん缶	ごはん ハンバーグ(和風ソース) 大豆とこんにやくの煮物 味噌汁(白菜・玉ねぎ) 胡瓜の浅漬け	ごはん 白身魚の生姜煮 松風焼き しろなのからし和え 味噌汁(里芋・油揚げ)白味噌仕立て	ごはん 焼きぶりの南蛮漬け れんこんと油揚げの煮物 菜の花と平天の白ごま和え 赤だし(大根・わかめ)			
	エネ 507 kcal 蛋白 17.9 g 脂質 11.3 g 食塩 2.58 g	エネ 541 kcal 蛋白 17.7 g 脂質 17.7 g 食塩 2.48 g	エネ 471 kcal 蛋白 26.5 g 脂質 11.7 g 食塩 1.72 g	エネ 566 kcal 蛋白 27.6 g 脂質 18.8 g 食塩 2.85 g			
計	エネ 1499 kcal 蛋白 57.5 g 脂質 40.6 g 食塩 6.74 g	エネ 1526 kcal 蛋白 55.3 g 脂質 38.8 g 食塩 6.89 g	エネ 1501 kcal 蛋白 60.1 g 脂質 45.4 g 食塩 5.29 g	エネ 1488 kcal 蛋白 62.3 g 脂質 42.3 g 食塩 7.2 g			