

予定献立一覧表

常食

2026年4月1日(水)

~

2026年4月30日(木)

	1(水)	2(木)	3(金)	4(土)	5(日)	6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)
朝	御飯 鮭のみりん醤油焼き 春菊のごま和え 味噌汁(オクラ・ネギ) 牛乳200ml	パン グラタン 人参ツナサラダ コンソメスープ 牛乳200ml	御飯 鱈バーグ なめたけ和え 味噌汁(オクラ・ネギ) 牛乳200ml	パン 目玉焼き フルーツ(みかん缶) コンソメスープ(カ・コ) 牛乳200ml	御飯 豆腐ハンバーグ 小松菜のゆかり和え 味噌汁(さつま・イ) 牛乳200ml	御飯 ウイナーのたまごとじ 昆布と大豆の煮物 味噌汁(カマ・ネギ) 牛乳200ml	パン 鶏肉団子のクリーム煮 フルーツ(バナナ) 牛乳200ml	御飯 赤魚の粕漬焼き オクラと人参の和え物 味噌汁(なめこ・葱) 牛乳200ml	パン チーズスクランブルエッグ カブのサラダ コンソメスープ(コマ・コン) 牛乳200ml	御飯 冬瓜とつみれの煮物 納豆 味噌汁(なめこ・青ネ) 牛乳200ml
昼	御飯 五目卵焼き 白菜の煮浸し フルーツゼリー 味噌汁(オクラ・しめ)	あんかけ焼きそば 餃子 やわらか白玉フルーツ	御飯 牛肉豆腐 れんこん金平 とろろ芋 清汁(舞茸・みつば)	御飯 鱈の菜花焼き アスパラとキノコのバター炒め 根菜のずんだ和え 清汁(竹の子・貝割)	御飯 鱈の煮つけ かぼちゃの煮物 和風マカロニサラダ 清汁(カブ)	御飯 豚肉の味噌炒め おくらと山芋の和え物 ブドウゼリー かき玉汁	御飯 ムツの磯風味焼き 高野豆腐の煮物 フルーツ(パイ) 味噌汁(かぼ・白)	御飯 八宝菜 肉しゅうまい みかん杏仁 春雨スープ	菜めし 鱈の塩焼き 青菜と竹輪の炒り煮 二色なます 味噌汁(なす)	御飯 鶏肉と卵の親子煮 小松菜のごま油炒め ごぼうサラダ 清汁(菜の花・昆布)
間	桜ロールケーキ	桜だんご	マブルケーキ	ワッフル	いちごババロア	レモンケーキ	今川焼き	バウムクーヘン	黒糖まんじゅう	クレープ(イチゴ)
夕	御飯 豚肉スタミナ炒め じゃが芋の煮物 青梗菜のポン酢和え 清汁(もずく)	御飯 鶏の照り焼き 野菜とベーコンの炒め物 豆の和え物 味噌汁(小松菜・シジ)	御飯 鱈の塩焼き ひじきの煮物 カブの梅和え 味噌汁(さつ・とろろ)	御飯 豚肉の生姜焼き 冬瓜とがんもの煮物 白菜のピーナツ和え 味噌汁(若布・麩)	御飯 タンドリーチキン 野菜のトマト煮 キャベツときのこのマリネ コンソメスープ(ニ・タ)	御飯 鮭の照り焼き 厚揚げの炒め物 ほうれん草おかか和え 清汁(麩・ネ)	御飯 牛肉のニク風味炒め ジャガバター青のり和え 小松菜のくるみみね けんちん汁	御飯 鱈の梅シ風味焼き カブの煮物 青梗菜とかの和え物 味噌汁(オクラ・タ)	御飯 豚肉の塩だれ炒め 里芋の煮物 金時豆 清汁(はんぺん・青葱)	御飯 鮭の生姜風味焼き じゃが芋のたらこ炒め きやべつポン酢和え 味噌汁(油揚げ・玉)
	11(土)	12(日)	13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)	18(土)	19(日)	20(月)
朝	パン ハムソーテー 温野菜サラダ パンブキンスープ 牛乳200ml	御飯 厚焼き玉子 小松菜のお浸し 味噌汁(里芋・青ネギ) 牛乳200ml	御飯 さつま揚げの炒め物 三色豆 味噌汁(アサリ) 牛乳200ml	パン オムレツ 茹で野菜サラダ 豆乳スープ 牛乳200ml	御飯 鮭の塩焼き 菜の花のお浸し 味噌汁(若布・ネ) 牛乳200ml	パン エビグラタン ゆで野菜サラダ トマトスープ 牛乳200ml	御飯 五目厚焼き玉子 オクラの和え物 味噌汁(里芋・葱) 牛乳200ml	パン 鶏肉団子のトマトスープ煮 たまごサラダ 牛乳200ml	御飯 赤魚の粕漬焼き オクラとキャベツの和え物 味噌汁(大根・油) 牛乳200ml	御飯 炒り豆腐 二色なます 味噌汁(さつま・イ) 牛乳200ml
昼	御飯 鱈のマネズ焼き キャベツときのこのバター炒め コンソメスープ(小松菜・玉)	御飯 豚肉の胡麻だれかけ 切干大根の煮物 ほうれん草の白和え 味噌汁(なめこ・葱)	御飯 赤魚の煮付け かぼちゃの煮物 玉葱のさっぱり和え 清汁(舞茸・みつば)	御飯 キーマカレー 大根とほたてのサラダ ヨーグルト(ベリー)	御飯 鱈のポン酢卸し 卵の花 もやしの味噌マヨ和え 清汁(麩・みつ)	御飯 牛肉のニク風味炒め かぶとベーコンのコンソメ煮 桃ゼリー コーンスープ	御飯 カレイのもろみ焼き 南瓜のいとこ煮 ほうれん草のごま和え 根菜の味噌汁	御飯 豚肉しそ味噌炒め 小松菜の煮びたし とろろおくら和え物 清汁(豆腐・葱)	御飯 ぎせい豆腐 茄子の味噌炒め もやしの和え物 けんちん汁	御飯 鶏肉のオムレツ炒め 白菜とキャベツ和え物 杏仁豆腐 ワンタンスープ
間	プチケーキ(メ・リン)	上用饅頭(白)	プチシュークリーム	やわらかおかし	チョコワッフル	たい焼き	かすたケーキ	どら焼き	たまごロールケーキ	きみしぐれ
夕	御飯 牛肉の甘辛炒め なすの揚げ浸し ほうれん草のごま和え 味噌汁(豆腐・カマ)	御飯 カレイの磯風味焼き オクラとリンゴの甘煮 きゅうりの酢の物 清汁(春・イ)	御飯 海老と野菜の炒め物 肉餃子 野菜ナムル 中華スープ(青・コ)	御飯 鮭のみりん醤油焼き 金平ごぼう 小松菜のピーナツ和え 清汁(カブ・葉)	御飯 鶏肉の照り焼き 肉じゃが かぶと昆布和え 味噌汁(豆腐・なめ)	御飯 鱈のカレー風味焼き 厚揚げの炒め物 大根の浅漬け 味噌汁(小松・玉)	御飯 鶏肉のレモンソース エビとキャベツのソーテー 豆のマリネ コンソメスープ(ニ・青梗)	御飯 鮭の照り焼き さつま揚げの炒め煮 きのこのみぞれ和え 味噌汁(さつ・玉)	御飯 牛肉の塩だれ炒め こふき芋 きゅうりのオムレツ和え 味噌汁(麩・ネ)	御飯 豚肉のポン酢おろし 金平れんこん ほうれん草の白和え 味噌汁(かぼ・玉)
	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	25(土)	26(日)	27(月)	28(火)	29(水)	30(木)
朝	パン チーズオムレツ 茹で野菜サラダ パンブキンスープ 牛乳200ml	かに風味粥 鱈バーグ 山芋とおくらの梅和え 牛乳200ml	パン 野菜のソーテー フルーツ(バナナ) 豆乳スープ 牛乳200ml	御飯 鮭のみりん醤油焼き 白菜の煮浸し 味噌汁(しめじ・玉) 牛乳200ml	パン 鶏団子ポトフ風 フルーツ(みかん) 牛乳200ml	御飯 目玉焼き 青梗菜のごま和え 味噌汁(オクラ・タ) 牛乳200ml	御飯 赤魚の照り焼き 五目煮豆 味噌汁(麩・大根菜) 牛乳200ml	パン スクランブルエッグ ポテトサラダ コンソメスープ(キャ・ネ) 牛乳200ml	御飯 ハム野菜炒め 納豆 味噌汁(なめこ・葉) 牛乳200ml	パン 鶏団子クリーム煮 ブロッコリーのサラダ 乳酸菌ウォーター 牛乳200ml
昼	御飯 干草焼のあんかけ 冬瓜とがんもの煮物 フルーツ(カキル) 味噌汁(ジャガ・葱)	御飯 チキンカレー ツナサラダ ももヨーグルト	たけのこごはん 鱈の照り焼き ほうれん草の卵とじ 枝豆の白和え 清汁(菜の花・ゆず)	牛井 切干大根の煮物 フルーツ(みかん缶) 味噌汁(オクラ・タ) 清汁(カブ・タ)	御飯 ムツの柚子ポン酢卸し 根菜と大豆の炒め煮 しらすの和え物 味噌汁(豆腐・なめ)	御飯 豚と野菜のタタキ炒め 里芋の胡麻味噌和え 三色豆 清汁(菜・柚)	御飯 かに玉風 餃子 杏仁フルーツ 中華スープ(青・コ)	梅ちりごはん カレイの山椒焼き れんこん金平 ツナマカロニサラダ 清汁(麩・シ)	御飯 豚肉の生姜炒め こふき芋 大根とオクラ和え物 味噌汁(マイ・ダイ菜)	御飯 海老のフリッ煮 春雨サラダ フルーツ(マンゴー) 卵の中華スープ
間	カステラ(黒糖)	水まんじゅう(ゆず)	焼きチョコドーナツ	小豆ようかん	ばななカステラ	レアチーズケーキ	いちご蒸しケーキ	バウムクーヘン	クレープ(バナナ)	黒糖まんじゅう
夕	御飯 鱈の味噌焼き キャベツとキノコのバター炒め 蒸しおろし和え 清汁(筍・菜の花)	御飯 カレイのみりん焼き かぼちゃの煮物 人参のマヨ和え 味噌汁(揚げ・玉)	御飯 酢鶏 豆腐焼売 春雨中華サラダ 中華スープ(青・コ)	御飯 鱈の西京漬焼き 里芋の煮ころがし 蒸し鶏と青菜和え物 清汁(春・ネ)	御飯 鶏肉のピカタ ほうれん草のソーテー きのこのマリネ コンソメスープ(ダイ・ニ)	御飯 鱈のバター醤油焼き なすの煮浸し かときゅうりの酢の物 味噌汁(昆布・白)	御飯 牛肉のニク風味炒め さつま芋レモン煮 ほうれん草の白和え きのこ汁	御飯 鶏のトマトソース掛け インゲンとエリンギのソーテー カブのマリネ パンブキンスープ	御飯 鱈の味噌煮 野菜とツナの炒め物 さつま芋のくるみみね 清汁(カ・麩)	御飯 干草焼のあんかけ 小松菜の煮浸し 煮豆(うぐいす豆) 清汁(えのき・葱)