

〇〇 献立表 〇〇

2026年 4月



		1 (水)	2 (木)	3 (金)	4 (土)		
		御飯 鶏肉の梅風味焼き 大根とベーコンの煮物 キャベツの生姜和え 味噌汁 一品) ポテトサラダ クレープ	ポークカレー グリーンサラダ フルーチェ コンソメスープ 一品) 白身魚フライ シュークリーム	御飯 鮭の香草パン粉焼き 里芋の煮っころがし 白菜柚子和え 味噌汁 一品) 生姜昆布佃煮 人形焼	たけのご飯 メバルの煮付け 茶碗蒸しのカニあんかけ 浅漬け 味噌汁 一品) ミニ照り焼きチキン コーヒーゼリー		
		6 (月)	7 (火)	8 (水)	9 (木)	10 (金)	11 (土)
						郷土料理 沖縄県	
昼食	御飯 たらちのチーズ焼き かぶのそぼろ煮 小松菜と蒲鉾の和え物 味噌汁 一品) 水餃子	御飯 揚げ出し豆腐の海鮮あん 肉団子煮 二色和え 味噌汁 一品) 温泉玉子	御飯 赤魚の粕漬け焼き 茄子と海老の煮物 ほうれん草の白和え 味噌汁 一品) 肉団子	御飯 鰯のねぎ味噌焼き ベーコンと野菜ソテー ブロッコリーの和え物 清まし汁 一品) マカロニサラダ	ソーキそば風うどん 枝豆のふくら揚げ みぞれ和え 一品) 生姜の甘辛煮	御飯 さばの味噌煮 焼き練り天 梅おかか和え 清まし汁 一品) 五目豆	
おやつ	パウンドケーキ	クリームオムレット	マドレーヌ	どらやき	ぶどうゼリー	プリンタルト	
		13 (月)	14 (火)	15 (水)	16 (木)	17 (金)	18 (土)
昼食	挽肉カレー 3色サラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ 一品) シーフードバーグ	御飯 鶏肉の甘酢あん ひじき煮 菜の花のお浸し 味噌汁 一品) いわしの生姜煮	チャーハン 春巻き 華風和え 中華スープ 一品) 玉子ロール	御飯 鶏の香味焼き 大根のコンソメ煮 ツナ和え 味噌汁 一品) うずら豆	御飯 ホキの粒マスタード焼き じゃが芋のバター蒸し フレンチサラダ 味噌汁 一品) 冷奴	御飯 豚肉の胡麻しゃぶ(温) 切昆布の炒り煮 いんげんのおかか和え 味噌汁 一品) 焼き茄子の香味だれ	
おやつ	ワッフル	シフォンケーキ	今川焼	ハバロア	薄皮パン	黒糖ミルクサンド	
		20 (月)	21 (火)	22 (水)	23 (木)	24 (金)	25 (土)
			郷土料理 沖縄県				
昼食	御飯 鰯の幽庵焼 里芋とひき肉の甘辛炒め いんげんのピーナッツ和え 味噌汁 一品) 生姜の甘辛煮	ソーキそば風うどん かにかま卵ロール 胡麻サラダ 一品) フルーツ	御飯 メルルーサの柚子味噌焼き 切干大根煮 わさび和え 味噌汁 一品) ミニ照り焼きチキン	中華丼 焼き餃子 ナムル 味噌汁 一品) 杏仁フルーツ	御飯 鶏肉のトマトソース マカロニソテー コールスローサラダ 味噌汁 一品) 鮭の塩焼き	ハヤシライス グリーンサラダ フルーチェ コンソメスープ 一品) ピーマン肉詰めフライ	
おやつ	ドーナツ	もみじ饅頭	ごまプリン	バナナスペシャル	クリームブッセ	原宿ドック	
		27 (月)	28 (火)	29 (水)	30 (木)		
		郷土料理 沖縄県					
昼食	ソーキそば風うどん えび団子の含め煮 チンゲン菜の梅和え 一品) たまご豆腐	御飯 かれいのしぐれ煮 ミニグラタン 菜の花の和え物 味噌汁 一品) 生姜昆布佃煮	御飯 かに玉 かぼちゃの甘煮 中華サラダ 味噌汁 一品) しゅうまい		ロールケーキ	<p>今月の郷土料理は、沖縄県のソーキそば風うどんです。ソーキは骨付きのあばら肉、ソーキの煮付けが乗ったものをソーキそばと言います。そば粉は使わず、小麦粉にかんすいを加えて作る麺を使用するのが特徴です。おたのしみに！</p>	
おやつ	マンゴープリン	たい焼き	ロールケーキ				

*都合により献立を変更することがあります。

〇〇 献立表 〇〇

2026年 4月 [デイ]

		1(水)		2(木)		3(金)		4(土)	
屋 食			御飯 鶏肉の梅風味焼き 大根とベーコンの煮物 キャベツの生姜和え 味噌汁 一品)ポテトサラダ	ポークカレー グリーンサラダ フルーチェ コンソメスープ 一品)白身魚フライ	御飯 鮭の香草パン粉焼き 里芋の煮っころがし 白菜柚子和え 味噌汁 一品)生姜昆布佃煮	たけのこご飯 メバルの煮付け 茶碗蒸しのカニあんかけ 浅漬け 味噌汁 一品)ミニ照り焼きチキン			
おやつ			クレープ	シュークリーム	人形焼	コーヒゼリー			
成分値			<一日合計> エネルギー 610 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 19.3 g 炭水化物 96.7 g 塩分 2.2 g	<一日合計> エネルギー 809 kcal たんぱく質 26 g 脂質 28.6 g 炭水化物 106.5 g 塩分 5 g	<一日合計> エネルギー 590 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 11.2 g 炭水化物 91.6 g 塩分 3.2 g	<一日合計> エネルギー 570 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 11 g 炭水化物 84.6 g 塩分 4.2 g			
	6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	11(土)			
屋 食	御飯 たらのチーズ焼き かぶのそぼろ煮 小松菜と蒲鉾の和え物 味噌汁 一品)水餃子	御飯 揚げ出し豆腐の海鮮あん 肉団子煮 二色和え 味噌汁 一品)温泉玉子	御飯 赤魚の粕漬焼き 茄子と海老の煮物 ほうれん草の白和え 味噌汁 一品)肉団子	御飯 鰯のねぎ味噌焼き ベーコンと野菜ソテー ブロッコリーの和え物 清まし汁 一品)マカロニサラダ	ソーキそば風うどん 枝豆のふくら揚げ みぞれ和え 一品)生姜の甘辛煮	御飯 さばの味噌煮 焼き練り天 梅おかか和え 清まし汁 一品)五目豆			
おやつ	パウンドケーキ	クリームオムレット	マドレーヌ	どらやき	ぶどうゼリー	プリンタルト			
成分値	<一日合計> エネルギー 567 kcal たんぱく質 27 g 脂質 12.7 g 炭水化物 81.5 g 塩分 3.1 g	<一日合計> エネルギー 735 kcal たんぱく質 25 g 脂質 21.2 g 炭水化物 93.7 g 塩分 3.3 g	<一日合計> エネルギー 661 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 17.5 g 炭水化物 88.7 g 塩分 2.9 g	<一日合計> エネルギー 724 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 22.2 g 炭水化物 95.4 g 塩分 3.3 g	<一日合計> エネルギー 498 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 14.6 g 炭水化物 71.5 g 塩分 3.5 g	<一日合計> エネルギー 721 kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 22.8 g 炭水化物 93.7 g 塩分 3.1 g			
	13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)	18(土)			
屋 食	挽肉カレー 3色サラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ 一品)シーフードバーグ	御飯 鶏肉の甘酢あん ひじき煮 菜の花のお浸し 味噌汁 一品)いわしの生姜煮	チャーハン 春巻き 華風和え 中華スープ 一品)玉子ロール	御飯 鶏の香味焼き 大根のコンソメ煮 ツナ和え 味噌汁 一品)うずら豆	御飯 ホキの粒マスタード焼き じゃが芋のバター蒸し フレンチサラダ 味噌汁 一品)冷奴	御飯 豚肉の胡麻しゃぶ(温) 切昆布の炒り煮 いんげんのおかか和え 味噌汁 一品)焼き茄子の香味だれ			
おやつ	ワッフル	シフォンケーキ	今川焼	ハバロア	薄皮パン	黒糖ミルクサンド			
成分値	<一日合計> エネルギー 755 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 25 g 炭水化物 102.1 g 塩分 5.2 g	<一日合計> エネルギー 653 kcal たんぱく質 34.1 g 脂質 15.4 g 炭水化物 94.1 g 塩分 3 g	<一日合計> エネルギー 638 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 17.8 g 炭水化物 94.5 g 塩分 3.3 g	<一日合計> エネルギー 645 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 15.8 g 炭水化物 94 g 塩分 3.3 g	<一日合計> エネルギー 594 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 16.6 g 炭水化物 84 g 塩分 2.8 g	<一日合計> エネルギー 703 kcal たんぱく質 20 g 脂質 31.1 g 炭水化物 84.7 g 塩分 2.7 g			
	20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	25(土)			
屋 食	御飯 鰯の幽庵焼 里芋とひき肉の甘辛炒め いんげんのピーナッツ和え 味噌汁 一品)生姜の甘辛煮	ソーキそば風うどん かにかま卵ロール 胡麻サラダ 一品)フルーツ	御飯 メルルーサの柚子味噌焼き 切干大根煮 わさび和え 味噌汁 一品)ミニ照り焼きチキン	中華丼 焼き餃子 ナムル 味噌汁 一品)杏仁フルーツ	御飯 鶏肉のトマトソース マカロニソテー コールスローサラダ 味噌汁 一品)鮭の塩焼き	ハヤシライス グリーンサラダ フルーチェ コンソメスープ 一品)ピーマン肉詰めフライ			
おやつ	ドーナツ	もみじ饅頭	ごまプリン	バナナスペシャル	クリームブッセ	原宿ドック			
成分値	<一日合計> エネルギー 674 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 21.4 g 炭水化物 91.2 g 塩分 2.5 g	<一日合計> エネルギー 538 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 13.4 g 炭水化物 83.2 g 塩分 3.4 g	<一日合計> エネルギー 597 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 12 g 炭水化物 89.2 g 塩分 3.4 g	<一日合計> エネルギー 762 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 23.3 g 炭水化物 104.7 g 塩分 3.5 g	<一日合計> エネルギー 682 kcal たんぱく質 33.3 g 脂質 18 g 炭水化物 92.4 g 塩分 3.5 g	<一日合計> エネルギー 782 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 27.9 g 炭水化物 101.2 g 塩分 3.7 g			
	27(月)	28(火)	29(水)	30(木)					
屋 食	ソーキそば風うどん えび団子の含め煮 チンゲン菜の梅和え 一品)たまご豆腐	御飯 かれのしぐれ煮 ミニグラタン 菜の花の和え物 味噌汁 一品)生姜昆布佃煮		御飯 かに玉 かぼちゃの甘煮 中華サラダ 味噌汁 一品)しゅうまい					
おやつ	マンゴープリン	たい焼き		ロールケーキ					
成分値	<一日合計> エネルギー 488 kcal たんぱく質 19 g 脂質 14.7 g 炭水化物 66.2 g 塩分 4.2 g	<一日合計> エネルギー 533 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 5.6 g 炭水化物 91.3 g 塩分 3 g		<一日合計> エネルギー 743 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 20.6 g 炭水化物 109.6 g 塩分 4.2 g					

* 都合により献立を変更することがあります。