

2026年04月 月間献立表

朝			昼			夕			朝			昼			夕		
4月1日(水)	米飯 みそかつ じゃが芋マスタード和え 大根の煮物 青菜と鶏の和え物 ふりかけ(タマ) CaとFe牛乳	赤飯 塩麴焼き(鶏肉) (付)煮びたし 和え物 清汁(豆腐・エノ) デザート(みかん缶)	米飯 ガリックソテー(鮭) (付)和え物 ミルク煮 コンソメスープ(冬瓜・青菜)	4月11日(土)	米飯 ハバーク和風あん ツマヨリ 高野豆腐含め煮 青菜のピリナツ和え ふりかけ(タマ) CaとFe牛乳	米飯 豚しゃぶ(豚肉) 納豆 中華スープ(卵・玉葱) デザート(マンゴ)	米飯 魚のマスタード焼き(カ) (付)ソテー(カワ) お浸し(青じそ) みそ汁(冬瓜)	4月21日(火)	米飯 広東風かに玉 やみつき人参 春雨炒め 中華和え ふりかけ(タマ) CaとFe牛乳	パン フライ (付)ソテー 温里芋サラダ コンソメスープ(きのこ) 飲み物	米飯 みそ焼き(鯖) (付)高野豆腐 和え物 みそ汁(椎茸・玉葱)						
4月2日(木)	米飯 クリームコック 青菜の胡麻和え コンソメ煮 ソートと枝豆のソテー ふりかけ(タマ) CaとFe牛乳	米飯 明太マヨ焼き(白身魚) (付)アロココソテー 炒めなます 清汁(ハバーク・青菜) デザート(パイ缶)	米飯 かみなり豆腐 (トッピング)葱 (トッピング)糸カブ ハバーク甘辛煮 みそ汁(さつま芋)	4月12日(日)	米飯 加いのバターボン酢 炒めなます 豆腐ハバーク 青菜の胡麻和え ふりかけ(タマ) CaとFe牛乳	米飯 フライ ソテー (付)ソテー 切干大根マヨ酢和え 清まし(豆腐・青菜) デザート(みかん缶)	米飯 鶏肉のトマト煮(鶏肉) チーズサラダ コンソメスープ(白菜・青菜)	4月22日(水)	米飯 タラのムニエル 厚揚げ加ハバーク粉焼 ミートパゲッティ 青菜のソテー ふりかけ(タマ) CaとFe牛乳	グリルステーキ 魚の塩焼き(鯖) 卵焼き お浸し みそ汁(麩・三つ葉) デザート	米飯 クリーム煮(鶏肉) ピントシ和え コンソメスープ(大根)						
4月3日(金)	米飯 豆腐ハバーク 春巻き 焼きそば風 中華和え ふりかけ(タマ) CaとFe牛乳	米飯 加(豚肉) (トッピング)ほうれん草 うずらマヨ入りサラダ ヨーグルト	米飯 西京焼き(魚) (付)厚揚げ (付)花人参 のり和え 清汁(蒲鉾)	4月13日(月)	米飯 チリソウ梅マヨ オロチマヨ 厚揚げのピリナツ風焼き 青菜のわさび和え ふりかけ(タマ) CaとFe牛乳	米飯 回鍋肉(豚肉) 海老マヨ 中華スープ(はんぺん) デザート(ブルーベリー)	米飯 とろろ蒸し(白身魚) 和え物(カ) みそ汁(大根・人参)	4月23日(木)	米飯 マヨネーズチリ さつま芋ミルク煮 キャベツのサラダ 大根のナムル ふりかけ(タマ) CaとFe牛乳	米飯 塩焼き(鯖) (付)ソテー 中華あん みそ汁(厚揚げ) デザート(パイ缶)	米飯 酢豚(豚肉) 焼売(ほうれん草) 中華スープ						
4月4日(土)	米飯 赤魚の紅生姜あんか マヨネーズ 炊き合わせ 小松菜の和え物 ふりかけ(タマ) CaとFe牛乳	パン ハム サラダ コンソメスープ(玉葱・青菜) 飲み物	米飯 玉葱ソース炒め(鶏肉) (付)焼き茄子 南瓜サラダ みそ汁(青さ・エノ)	4月14日(火)	米飯 鶏肉・野菜中華甘酢 春雨の旨塩サラダ ハム ナムル ふりかけ(タマ) CaとFe牛乳	米飯 タルタル焼き(カ) (付)焼きアロココ スープ煮 トマトスープ デザート(みかん缶)	米飯 ハバーク (トッピング)おろし (トッピング)しそ (付)揚げ茄子 梅甘酢和え みそ汁(人参・青菜)	4月24日(金)	米飯 白身魚ハバーク鍋風 蓮根甘辛炒め 春巻き ピリナツ中華和え ふりかけ(タマ) CaとFe牛乳	米飯 タライス (トッピング)ほうれん草 (トッピング)人参 (トッピング)卵 マヨネーズ コンソメスープ(カ・人参) デザート(みかん缶)	米飯 あんかけ(和風)(カ) (あん) ソテー(塩) みそ汁(カ・南関)						
4月5日(日)	米飯 ハムの幽庵焼き 春雨の中華煮 鶏天 味噌卵の花 ふりかけ(タマ) CaとFe牛乳	米飯 焼肉丼(牛肉) (付)温泉卵 ナムル(人参) わかめスープ デザート(ブルーベリー)	米飯 あんかけ(中華)(鯖) (あん) オスターソース炒め みそ汁(南関)	4月15日(水)	米飯 白身魚の野菜ソース マヨネーズ ミートボール ピリナツ和え ふりかけ(タマ) CaとFe牛乳	米飯 くわ焼き(鶏肉) (付)ソテー 辛子和え みそ汁(マヨ・南関) デザート(りんご缶)	米飯 マリネ風(カ) ソテー(カ) コンソメスープ(カ・人参)	4月25日(土)	米飯 牛肉のチャブチ マヨネーズちくわ チヂミ 青菜のナムル ふりかけ(タマ) CaとFe牛乳	焼うどん ししゃも (付)和え物 すまし汁(カ・麩) デザート(パイ缶) 飲み物	米飯 ピント蒸し(鯖) (付)和え物 納豆 みそ汁(里芋)						
4月6日(月)	米飯 タラの牛だしあん きくらげの卵炒め マヨネーズ さつま芋の甘煮 ふりかけ(タマ) CaとFe牛乳	米飯 フライ (付)ソース (付)インゲンソテー ミルク煮 コンソメスープ(エノ) デザート(みかん缶)	米飯 棒々鶏(鶏肉) (付)青梗菜 (たれ) 焼売 中華スープ(椎茸)	4月16日(木)	米飯 鮭のバター醤油 大根の和え物 焼きそば風 中華和え ふりかけ(タマ) CaとFe牛乳	和風ハバーク (トッピング) チーズハバーク サラダ オスタースープ 飲み物	米飯 牛丼(牛肉) (トッピング)紅生姜 (トッピング)温泉卵 和え物 みそ汁(カ・長葱)	4月26日(日)	米飯 鶏肉のタンドリー風 ソートマヨネーズ 厚揚げのあんかけ 青菜のコンソメ風味 ふりかけ(タマ) CaとFe牛乳	米飯 しらす丼 和風ソテー(カ) みそ汁(人参・玉葱) デザート(りんご缶)	米飯 青椒肉絲(牛肉) 加風味・豆腐の旨煮 みそ汁(長葱)						
4月7日(火)	米飯 鯖の加マヨ焼き ミートボール 菜の花ハバークソテー キャベツ ふりかけ(タマ) CaとFe牛乳	ラーメン (トッピング)焼豚 (トッピング)卵 (トッピング)もやし (トッピング)葱 (トッピング)紅生姜 スープ 春巻き >>	米飯 肉豆腐(牛肉) 梅和え(長芋) 清汁(麩・青菜)	4月17日(金)	米飯 豚しゃぶ柚子おろし 青菜の和え物 春巻き 南瓜マヨ ふりかけ(タマ) CaとFe牛乳	米飯 ごま焼き(鯖) (付)ふき・花人参 白和え みそ汁(なす) デザート(みかん缶)	米飯 肉じゃが(鶏肉) 和え物(わさび) すまし汁(もずく)	4月27日(月)	米飯 豚ハム豆乳ソースかけ 大根のコンソメ炒め 鱈の大葉フライ 青菜のナムル ふりかけ(タマ) CaとFe牛乳	米飯 照り焼き(鶏肉) (付)ソテー サラダ(梅) みそ汁(冬瓜) デザート(パイ缶)	米飯 チーズムニエル(カ) (付)ソテー ポテトサラダ コンソメスープ(枝豆)						
4月8日(水)	米飯 ソートマヨネーズ 厚揚げわさび味噌煮 キャベツのサラダ ソートマヨネーズ ふりかけ(タマ) CaとFe牛乳	ちらし寿司 (トッピング)卵 (トッピング)でんぶ (トッピング)しそ 炊き合わせ 赤だし汁 デザート	米飯 みそ煮(鯖) (付)冬瓜・人参 ほうれん草明太だし 清汁(人参・葱)	4月18日(土)	米飯 豆腐ハバーク 春巻き 中華焼きそば風 青菜の中華和え ふりかけ(タマ) CaとFe牛乳	パン 魚のチーズ焼き(鯖) ポテトサラダ コンソメスープ(えのき) 飲み物	米飯 加(鶏肉) (トッピング)らっきょう 盛り合わせサラダ デザート(ヨーグルト)	4月28日(火)	米飯 すき焼き風 旨塩炒め 高野豆腐から揚げ のり塩大根 ふりかけ(タマ) CaとFe牛乳	ちゃんぽん 焼売 (付)青梗菜(冷) デザート(ブルーベリー) 飲み物	米飯 パン粉焼き(白身魚) (付)ソテー わさびマヨ和え(大豆) みそ汁(玉葱・青菜)						
4月9日(木)	米飯 タラの洋風焼き コンソメマスタード炒め 豆腐ハバーク 青菜のごま和え ふりかけ(タマ) CaとFe牛乳	パン ハム たまご サラダ ミネストローネ デザート(パイ缶) 飲み物	米飯 タンドリーチリ(鶏肉) (付)玉葱・人参 ソテー(アロココ) コンソメスープ(大根・人参)	4月19日(日)	米飯 肉豆腐 南瓜ごまサラダ 春雨の旨味炒め 大根塩麴和え ふりかけ(タマ) CaとFe牛乳	米飯 八宝菜(豚肉) 鶏ハバーク 中華スープ デザート(マンゴ)	米飯 みぞれ煮(鯖) (トッピング)おろし (トッピング)おくら (付)茄子 梅なめ草和え みそ汁(小松菜・人参)	4月29日(水)	米飯 加いのバターボン酢 ソート炒めなます 豆腐ハバーク 青菜の胡麻和え ふりかけ(タマ) CaとFe牛乳	米飯 マールト焼き(豚肉) (付)さつま芋 生姜和え みそ汁(キャベツ・南関) デザート(ブルーベリー)	米飯 魚の照り煮(ぶり) (付)ソテー 柚子胡椒和え みそ汁(麩)						
4月10日(金)	米飯 豚肉のタカハシ風 ツマヨリ ポテト和風あん ひじきの炒め煮 ふりかけ(タマ) CaとFe牛乳	米飯 ピント風味(鶏肉) (付)サラダ 生姜炒め みそ汁(あさり・青さ) デザート(ミックスフルーツ)	米飯 木の葉丼 ハバーク煮 清汁(豆腐・青菜)	4月20日(月)	米飯 牛肉のタカハシ炒め チリソウ 塩ピント春雨 のり塩大根 ふりかけ(タマ) CaとFe牛乳	米飯 ピリナツ風(カ) ハム コンソメスープ(大根・人参) デザート(ミックスフルーツ)	米飯 治部煮(鶏肉) (付)人参 コンソメスープ(大根・人参) とろろ芋 みそ汁(厚揚げ・玉葱)	4月30日(木)	米飯 鶏のから揚げ コーンスープ カニカレー煮込み 大根とハバークのマリネ ふりかけ(タマ) CaとFe牛乳	パン イタリアンオムレツ (チャップ) 白菜サラダ コンソメスープ 飲み物	米飯 ポークチャップ 塩昆布和え すまし汁(麩)						

メモ	月	日
----	---	---