

# 週間献立表

☆一部献立が変更されることがあります。ご了承ください。

令和 8年 4月 5日 ~ 令和 8年 4月 11日

	4/5(日)	4/6(月)	4/7(火)	4/8(水)	4/9(木)	4/10(金)	4/11(土)
朝	食パン イチゴジャム ソークリームスープ 魚肉ソーセージと 野菜のソテー フルーツ ヤクルト	御飯 みそ汁 焼きししゃも 白菜のツナ和え ふりかけ カフェオレ	御飯 みそ汁 aひきわり納豆 b金時豆 春雨のドレッシング 和え 味付けのり ヤクルト	御飯 みそ汁 五目きんちゃくの 煮物 カリフラワーの カニカマ和え ふりかけ 牛乳	御飯 みそ汁 ウインナーソテー 大根と 塩昆布のツナ和え のりの佃煮 ヤクルト	御飯 みそ汁 スクランブルエッグ ブロッコリーと 魚肉ソーセージの和え物 ふりかけ 牛乳	御飯 みそ汁 高野豆腐のツナ煮 ほうれん草の しらす和え 梅干し ヤクルト
	エネルギー 448 kcal たんぱく質 12.8 g 食繊維総量 5.5 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 426 kcal たんぱく質 20.1 g 食繊維総量 1.6 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 428 kcal たんぱく質 17.8 g 食繊維総量 10.6 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 511 kcal たんぱく質 20.7 g 食繊維総量 3.5 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 461 kcal たんぱく質 14.6 g 食繊維総量 3.6 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 515 kcal たんぱく質 23.4 g 食繊維総量 3.4 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 408 kcal たんぱく質 17.7 g 食繊維総量 5.4 g 食塩相当量 4.1 g
昼	御飯 チンジャオロース 里芋のごま煮 ほうれん草の和え物 ぎょうざスープ	御飯 鶏肉のさっぱり煮 キャベツと えびのソテー いろいろサラダ 貝だくさんみそ汁	御飯 豚肉の五目炒め さつまいものたさ煮 ブロッコリーの ごまマヨ和え みそ汁	焼そば 御飯 水菜と ささみの和え物 青りんごゼリー みそ汁	《花見御膳》 ちらし寿司 天ぷら盛り合わせ 炊き合わせ 菜の花と ささみの和え物 あさりのお吸い物	ハヤシライス ほうれん草の バターソテー 海藻サラダ オニオン ジンジャースープ	御飯 ホキのごま照り焼き ひじきの煮物 小松菜の和え物 みそ汁
	エネルギー 466 kcal たんぱく質 21.6 g 食繊維総量 6.0 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 567 kcal たんぱく質 25.8 g 食繊維総量 8.6 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 535 kcal たんぱく質 21.5 g 食繊維総量 6.9 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 520 kcal たんぱく質 29.1 g 食繊維総量 10.3 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 577 kcal たんぱく質 27.1 g 食繊維総量 7.0 g 食塩相当量 5.7 g	エネルギー 488 kcal たんぱく質 20.9 g 食繊維総量 6.3 g 食塩相当量 4.1 g	エネルギー 414 kcal たんぱく質 21.8 g 食繊維総量 6.9 g 食塩相当量 3.3 g
夕	御飯 ニラ玉炒め ごぼうのそぼろ炒め オクラとえびの マヨ和え すまし汁	わかめご飯 揚げ出し豆腐 そぼろきのこあん ちくわの炒め物 もやしのナムル すまし汁	御飯 たらトマト煮込み ほうれん草と エリンギのソテー なすのおろしマリネ 洋風卵スープ	御飯 マーボー豆腐 じゃが芋の煮物 大根のごま酢和え ごぼう汁	御飯 豚肉となすの 生姜醤油炒め 長芋の煮物 ブロッコリーの おかか和え 中華スープ	御飯 エビカツレツ キャベツの炒め物 カリフラワーの マリネ すまし汁	御飯 キャベツと 厚揚げのみそ炒め 大根の煮物 ささみときゅうりの バンバンジー風 すまし汁
	エネルギー 482 kcal たんぱく質 18.1 g 食繊維総量 8.0 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 562 kcal たんぱく質 22.4 g 食繊維総量 4.7 g 食塩相当量 5.2 g	エネルギー 419 kcal たんぱく質 24.3 g 食繊維総量 6.6 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 551 kcal たんぱく質 21.1 g 食繊維総量 9.2 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 432 kcal たんぱく質 21.0 g 食繊維総量 5.9 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 496 kcal たんぱく質 17.6 g 食繊維総量 4.9 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 503 kcal たんぱく質 21.1 g 食繊維総量 4.8 g 食塩相当量 3.7 g
おやつ	おにぎり 黒糖 せんべい まんじゅう	スイートポテト	どらやき (抹茶あん)	蒸しケーキ (プレーン)	ワッフル	バウムクーヘン	チョコプリン
	エネルギー 46 69 kcal たんぱく質 0.6 1.2 g 食繊維総量 0.1 0.6 g 食塩相当量 0.1 0.0 g	エネルギー 104 kcal たんぱく質 2.4 g 食繊維総量 0.6 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 117 kcal たんぱく質 2.6 g 食繊維総量 0.8 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 57 kcal たんぱく質 1.6 g 食繊維総量 0.1 g 食塩相当量 0.0 g		エネルギー 102 kcal たんぱく質 1.8 g 食繊維総量 0.2 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 90 kcal たんぱく質 4.4 g 食繊維総量 0.0 g 食塩相当量 0.2 g

# 週間献立表

☆一部献立が変更されることがあります。ご了承ください。

令和 8年 4月 12日 ~ 令和 8年 4月 18日

	4/12(日)	4/13(月)	4/14(火)	4/15(水)	4/16(木)	4/17(金)	4/18(土)
朝	クロワッサン ミニクリームパン ミネストローネ オムレツ ほうれん草と ささみのドリア和え ヤクルト	御飯 みそ汁 つくね煮 ブロッコリーの卵炒め ふりかけ ショア	御飯 みそ汁 aひきわり納豆 b千草焼き チンゲン菜の 磯辺和え 味付けのり ヤクルト	御飯 みそ汁 いわしの梅煮 キャベツのごま和え 昆布の佃煮 牛乳	御飯 みそ汁 目玉焼き なすの中華風 ドレッシング和え ふりかけ ヤクルト	とり粥 みそ汁 しめじの ガーリックソテー 小松菜のおろし和え のりの佃煮 牛乳	御飯 みそ汁 小松菜のクリーム煮 たまご豆腐 梅干し ヤクルト
	エネルギー 525 kcal たんぱく質 20.0 g 食繊維総量 5.0 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 443 kcal たんぱく質 16.9 g 食繊維総量 3.6 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 468 kcal たんぱく質 21.7 g 食繊維総量 7.2 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 508 kcal たんぱく質 24.3 g 食繊維総量 3.8 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 402 kcal たんぱく質 17.1 g 食繊維総量 2.5 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 494 kcal たんぱく質 23.8 g 食繊維総量 6.5 g 食塩相当量 4.7 g	エネルギー 415 kcal たんぱく質 14.0 g 食繊維総量 3.0 g 食塩相当量 5.2 g
昼	御飯 他人煮 里いもの煮物 オクラと わかめの和え物 みそ汁	肉うどん 御飯 山菜の炒り煮 白菜の中華風和え物	御飯 あじの唐揚げ 香味ソース 金平ごぼう 枝豆とちくわの おろし和え すまし汁	焼肉ビビンバ風丼 チンゲン菜の煮浸し カリフラワーの おかか和え みそ汁	御飯 鶏肉の クリームシチュー チンゲン菜の煮浸し えびと アボガドのサラダ ぶどうゼリー	雑穀ごはん ホイコーロー 車麩と野菜の煮物 白菜のごま和え たけのこスープ	御飯 えびチリ もやしと卵のソテー めかぶの和え物 みそ汁
	エネルギー 474 kcal たんぱく質 24.7 g 食繊維総量 8.3 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 515 kcal たんぱく質 23.2 g 食繊維総量 5.7 g 食塩相当量 5.8 g	エネルギー 558 kcal たんぱく質 26.4 g 食繊維総量 6.7 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 504 kcal たんぱく質 24.8 g 食繊維総量 8.0 g 食塩相当量 4.2 g	エネルギー 691 kcal たんぱく質 30.0 g 食繊維総量 10.3 g 食塩相当量 3.9 g	エネルギー 441 kcal たんぱく質 21.6 g 食繊維総量 5.9 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 584 kcal たんぱく質 20.4 g 食繊維総量 6.1 g 食塩相当量 3.5 g
夕	御飯 鶏の照り焼き かぼちゃのバター煮 カリフラワーの 青じそドレッシング和え すまし汁	菜飯 豆腐のステーキ じゃが芋のツナ煮 れんこんの 梅じゃこ和え すまし汁	御飯 えび玉風あんかけ たらこスパゲティ カリフラワーの和え物 きくらげのスープ	御飯 蒸し豚の 和風ねぎソース エビ団子の 中華あんかけ 小松菜の ピーナッツ和え すまし汁	御飯 赤魚の バターしょうゆ焼き ピーマンと もやしのソテー キャベツの ルソドレッシング和え コンソメスープ	御飯 みそおでん ほうれん草の ツナ炒め ツイストカニの ドレッシング和え すまし汁	御飯 鶏の香味焼き カリフラワーの カレー炒め 切干大根の 中華風和え物 すまし汁
	エネルギー 510 kcal たんぱく質 22.5 g 食繊維総量 6.5 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 549 kcal たんぱく質 22.8 g 食繊維総量 10.0 g 食塩相当量 4.3 g	エネルギー 471 kcal たんぱく質 23.2 g 食繊維総量 7.1 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 461 kcal たんぱく質 29.1 g 食繊維総量 4.2 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 437 kcal たんぱく質 22.9 g 食繊維総量 4.2 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 583 kcal たんぱく質 25.8 g 食繊維総量 5.2 g 食塩相当量 3.9 g	エネルギー 515 kcal たんぱく質 23.6 g 食繊維総量 5.8 g 食塩相当量 2.5 g
おやつ	セレクトおやつ	デミケーキ	もみじまんじゅう	どら焼(こしあん)	抹茶のドームケーキ (あんこ)	焼プリンタルト	豆乳ブラマンジェ
	エネルギー 0 kcal たんぱく質 0.0 g 食繊維総量 0.0 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 139 kcal たんぱく質 1.6 g 食繊維総量 0.2 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 103 kcal たんぱく質 1.8 g 食繊維総量 1.0 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 100 kcal たんぱく質 2.0 g 食繊維総量 0.8 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 91 kcal たんぱく質 2.1 g 食繊維総量 0.0 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 122 kcal たんぱく質 1.9 g 食繊維総量 0.3 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 68 kcal たんぱく質 1.1 g 食繊維総量 1.8 g 食塩相当量 0.0 g