

月間献立一覧表

令和06年4月1日～令和06年4月30日

【食種名】みんなのキッチン(常)

	4月1日(月)	4月2日(火)	4月3日(水)	4月4日(木)	4月5日(金)	4月6日(土)	4月7日(日)
朝食	白菜と豚肉の中華炒め いんげんの胡麻和え みそ汁(うまい菜・豆腐)	じゃが芋と絹揚げの煮物 もやしとザーサイの中華和え みそ汁(玉葱・菜の花)	揚げ茄子の味噌炒め ツナとキャベツの和え物 みそ汁(白菜・蒲鉾)	ふんわり豆腐のあんかけ なめたけおろし みそ汁(サツマイモ・青梗菜)	ミニオムレツ 大根ときゅうりの甘酢漬け みそ汁(えのき・法菜)	鯖のつけ焼き 春雨の中華和え みそ汁(なめこ・白菜)	ツナと大根の煮物 大豆と人参のサラダ みそ汁(里芋・いんげん)
	100 kcal/6.1 g/4.1 g 10.3 g/1.7 g	94 kcal/3.8 g/3.6 g 12.5 g/1.7 g	136 kcal/5.1 g/7.5 g 14.1 g/2.0 g	125 kcal/4.7 g/5.7 g 14.4 g/2.1 g	107 kcal/5.1 g/4.9 g 12.2 g/1.8 g	151 kcal/10.6 g/7.7 g 9.4 g/1.7 g	133 kcal/6.1 g/5.5 g 15.6 g/1.7 g
昼食	赤魚の煮付けと白はんべん煮 ポテトとベーコンの炒め物 キャベツのおかか和え コンソメスープ(プロ・ソーセージ)	アスパラとチキンのカレー 牛肉と大根の煮物 カリフラワーとブロッコリーのサラダ  春メニュー	さば焼きと花しんじょ 刻み昆布の煮物 ほうれん草もやし胡麻和え みそ汁(なめこ・豆腐)	うどん 春の天ぷらうどん(たらの芽天・竹輪紅生姜天)の具 鶏の揚煮と玉ねぎピーマン甘煮 切干し大根とさつま揚げの和え物  お花見メニュー	タラ唐揚げオニオンソース 里芋と竹輪の煮物 菜の花の和え物 すまし汁(わかめ・玉子麩)	鶏と卵の親子煮 青梗菜と豚肉の炒め物 野菜マリネ みそ汁(菜の花・高野豆腐)	牛肉コロッケ スクランブルエッグ 小松菜と赤カマの和え物 みそ汁(玉葱・さつま揚げ)
	245 kcal/15.6 g/9.6 g 24.4 g/2.9 g	275 kcal/12.0 g/13.1 g 27.5 g/2.3 g	261 kcal/17.6 g/12.6 g 20.7 g/2.6 g	565 kcal/22.9 g/24.0 g 64.3 g/3.8 g	270 kcal/16.9 g/8.6 g 28.5 g/3.3 g	274 kcal/16.5 g/16.3 g 15.4 g/2.7 g	326 kcal/13.1 g/17.2 g 30.0 g/2.9 g
夕食	酢鶏 青梗菜とちくわの煮浸し 大根のサラダ みそ汁(さつま芋・からし菜)	アジの揚げ煮 かにカマ入り炒り卵 うまい菜とコーンの辛子和え みそ汁(里芋・人参)	チキンステーキトマト煮込み かにカマ入り炒り卵 ポテトマカロニのクリーム煮 南瓜サラダ コンソメスープ(玉ねぎ・コーン)	ぶりと大根の煮つけ 白菜と豚肉の旨煮 玉ねぎとツナのおかか和え みそ汁(キャベツ・椎茸)	すきやき風煮と焼き豆腐 じゃが芋と豚肉のレモンペッパー炒め 白菜とカニカマのゆかり和え みそ汁(小松菜・玉葱)	揚出し豆腐とエビ焼売の白菜あん 筑前煮 うまい菜としめじの白和え みそ汁(さつま芋・大根菜)	かわいい西京焼とお好み焼き 豚肉と菜の花のさつと煮 コールスローサラダ みそ汁(白菜・玉子麩)
	301 kcal/14.5 g/16.9 g 22.4 g/2.8 g	293 kcal/19.8 g/14.0 g 21.6 g/2.8 g	264 kcal/15.9 g/10.3 g 25.9 g/2.8 g	247 kcal/18.1 g/12.2 g 15.9 g/2.7 g	329 kcal/15.5 g/18.4 g 24.7 g/3.0 g	301 kcal/11.5 g/16.1 g 28.8 g/2.9 g	195 kcal/19.2 g/4.7 g 19.4 g/2.8 g
朝食	4月8日(月)	4月9日(火)	4月10日(水)	4月11日(木)	4月12日(金)	4月13日(土)	4月14日(日)
	南瓜の煮物 春菊とささみの和え物 みそ汁(ほうれん草・玉葱)	大豆と昆布の煮物 いんげんの生姜和え みそ汁(青梗菜・じゃが芋)	肉豆腐 大根と竹輪の和風和え みそ汁(うまい菜・人参)	絹揚げの甘辛煮 ハムマリネ みそ汁(なめこ・キャベツ)	切干大根の煮物 オクラの梅和え みそ汁(玉ねぎ・小松菜)	豚じゃが 法菜と錦糸玉子のお浸し みそ汁(南瓜・えのき)	ミニオムレツ もやしのごま和え みそ汁(わかめ・じゃが芋)
96 kcal/6.5 g/0.8 g 16.0 g/1.7 g	93 kcal/6.1 g/2.5 g 12.7 g/1.6 g	122 kcal/7.4 g/5.0 g 11.9 g/1.9 g	117 kcal/4.0 g/6.8 g 10.3 g/1.6 g	73 kcal/3.6 g/1.0 g 13.5 g/1.6 g	106 kcal/6.5 g/2.0 g 17.4 g/1.8 g	132 kcal/6.4 g/5.8 g 15.0 g/2.1 g	
昼食	ホキ揚のマリネ風 ひじきの卵の花 おくらとカニカマの和え物 コンソメスープ(カリフラワー・ソーセージ)	チーズハンバーグのデミソース おでん風(大根、お魚団子) 法菜としめじの白和え みそ汁(こまき麩・わかめ)	ベーコン入りクリームシチュー 揚げ茄子の甘辛煮 白菜とささみの和え物 	タンドリーチキン 肉シューマイ 菜の花の和え物 すまし汁(法菜・卵)	五目チランずしの具(カニカマ・錦糸卵) ブロッコリーの炒め物 サツマイモサラダ(ハムなし) みそ汁(じゃが芋・青梗菜) 	チキン南蛮風 枝豆の卵の花 小松菜のナムル みそ汁(白菜・玉子麩)	かわいいのつけ焼き 白菜の中華炒め ささみと人参のサラダ みそ汁(うまい菜・椎茸)
	269 kcal/13.4 g/13.9 g 24.6 g/2.7 g	287 kcal/13.6 g/15.1 g 25.4 g/3.0 g	318 kcal/9.1 g/19.4 g 27.2 g/2.3 g	266 kcal/17.7 g/7.4 g 31.8 g/3.0 g	286 kcal/10.3 g/14.7 g 30.5 g/2.7 g	367 kcal/14.8 g/24.2 g 21.2 g/2.7 g	279 kcal/18.4 g/13.7 g 20.6 g/2.6 g
夕食	かに玉と餃子の中華あん ツナ入り炒り豆腐 大根サラダ みそ汁(わかめ・さつま芋)	赤魚のつけ焼き ハムのナポリタン 南瓜サラダ コンソメスープ(キャベツ・椎茸)	ソーストンカツ 若竹煮 カリフラワーサラダ 中華スープ(白菜・しめじ)	さばの南蛮漬け ひじきの炒り煮 うまい菜と大根の和え物 みそ汁(こまき麩・からし菜)	野菜の肉巻きと炊き合わせ ソーセージのスクランブル カリフラワーと大豆のおかか和え すまし汁(高野豆腐・もやし)	タラの西京焼き 里芋とさつま揚げの煮物 葉大根ののどろ みそ汁(なめこ・豆腐)	麻婆豆腐 切干大根の煮物 いんげんとソーセージのサラダ コンソメスープ(玉ねぎ・コーン)
	354 kcal/12.8 g/22.7 g 24.6 g/3.2 g	297 kcal/15.9 g/15.8 g 26.2 g/2.6 g	270 kcal/13.0 g/14.0 g 23.9 g/2.8 g	275 kcal/15.5 g/13.3 g 23.5 g/2.5 g	300 kcal/14.4 g/15.4 g 25.7 g/2.7 g	248 kcal/18.2 g/5.7 g 31.7 g/3.2 g	277 kcal/11.5 g/15.3 g 23.6 g/2.7 g

【栄養成分表示】1行目:エネルギー/タンパク質/脂質 2行目:炭水化物/塩分相当量

●材料入手の関係で献立が変更される場合がございます。

月間献立一覧表

令和06年4月1日～令和06年4月30日

【食種名】みんなのキッチン(常)

	4月 15日(月)	4月 16日(火)	4月 17日(水)	4月 18日(木)	4月 19日(金)	4月 20日(土)	4月 21日(日)
朝食	絹揚げと南瓜の煮物 法菜としめじの白和え みそ汁(キャベツ・人参)	牛肉と大根の煮物 小松菜ともやしの和え物 みそ汁(高野豆腐・わかめ)	豆腐の卵とじ 白菜のなめたけ和え みそ汁(サツマイモ・いんげん)	ひじきの炒り煮 大根ときゅうりの甘酢漬け みそ汁(玉ねぎ・椎茸)	かにカマ入り炒り卵 ツナとキャベツの和え物 みそ汁(南瓜・玉葱)	揚げ茄子の甘辛煮 ほうれん草胡麻和え みそ汁(キャベツ・竹輪)	南瓜煮 紅白なます みそ汁(高野豆腐・わかめ)
	101 kcal/4.4 g/3.8 g 13.3 g/1.6 g	104 kcal/6.0 g/5.2 g 8.6 g/1.9 g	111 kcal/6.7 g/3.8 g 13.0 g/1.9 g	81 kcal/3.8 g/2.1 g 13.0 g/1.7 g	153 kcal/8.3 g/8.6 g 10.5 g/1.7 g	138 kcal/4.8 g/8.5 g 11.6 g/2.0 g	84 kcal/3.2 g/1.3 g 15.4 g/1.8 g
昼食	うどん 山菜きのこと海老天うどんの具 すきやき風煮と焼き豆腐 もやしとハムの中巻和え 	赤魚のゆかり揚げ スクランブルエッグ 春菊の和え物 中華スープ(青梗菜・じゃが芋)	醤油トンカツ 揚げ茄子の味噌炒め ほうれん草もやし胡麻和え みそ汁(うまい菜・玉子麩)	竹の子ご飯の具 鯖生姜煮と絹揚げ煮 ポテトマカロニのクリーム煮 キャベツと竹輪のゆかり和え みそ汁(豆腐・大根葉) 春の炊き込みご飯 	お魚団子の炊き合わせ 肉豆腐 ポテトサラダ すまし汁(えのき・わかめ)	タラの青じそ焼き ソース焼きそば 大豆サラダ みそ汁(さつま芋・玉ねぎ)	ロールキャベツの豆乳スープ煮こみ 金時豆 ブロccoliリーとツナのマヨ和え みそ汁(大根・葉)
	462 kcal/22.2 g/16.8 g 55.5 g/4.0 g	315 kcal/19.2 g/19.3 g 15.4 g/2.6 g	354 kcal/15.0 g/19.2 g 32.1 g/3.1 g	300 kcal/20.2 g/12.5 g 24.7 g/3.2 g	280 kcal/10.9 g/13.7 g 29.0 g/3.2 g	308 kcal/18.8 g/15.5 g 23.7 g/2.9 g	354 kcal/14.4 g/14.7 g 42.7 g/2.8 g
夕食	ホキ揚げのトマトソース 筑前煮 白菜甘酢和え みそ汁(里芋・玉子麩)	焼き鳥と豚肉入り野菜炒め 刻み昆布の煮物 オクラとカニカマのマヨネーズ和え みそ汁(からし菜・カリフラワー)	アジの漬け焼 青梗菜の煮浸し 南瓜サラダ みそ汁(キャベツ・菜の花)	柔らか鶏の唐揚げ 豚肉と玉ねぎの炒め物 白菜と中華くらげの和え物 すまし汁(里芋・さつま揚げ)	さけの唐揚げおろしあんかけ 小松菜とソーセージの洋風煮 もやしとザーサイの中華和え みそ汁(いんげん・小巻麩)	ハンバーグ和風オニオンソースとインゲンソテー 白菜と豚肉の旨煮 大根のサラダ コンソメスープ(青梗菜・人参)	カレイの磯辺天 里芋と鶏肉の煮物 菜の花の和え物 中華スープ(豆腐・白菜)
	289 kcal/14.7 g/13.2 g 28.5 g/2.8 g	273 kcal/17.6 g/12.4 g 24.8 g/2.8 g	236 kcal/16.6 g/9.9 g 20.2 g/2.6 g	390 kcal/16.9 g/22.5 g 32.6 g/2.8 g	258 kcal/16.5 g/12.0 g 21.0 g/2.6 g	200 kcal/11.5 g/7.9 g 21.5 g/3.1 g	255 kcal/19.2 g/11.3 g 20.0 g/3.0 g
朝食	4月 22日(月) 豚と玉ねぎのすき焼き風煮 キャベツとカニカマお浸し みそ汁(なめこ・大根)	4月 23日(火) 玉子焼き 春菊の和え物 みそ汁(サツマイモ・大根葉)	4月 24日(水) 大豆と昆布の煮物 白菜ちくわのゆかり和え みそ汁(なめこ・玉ねぎ)	4月 25日(木) ツナと大根の煮物 アスパラのもやしの和えもの みそ汁(法菜・高野豆腐)	4月 26日(金) 野菜の豆腐焼 ほうれん草おなか和え みそ汁(わかめ・里芋)	4月 27日(土) 南瓜の煮物 キャベツとツナ和え みそ汁(じゃが芋・菜の花)	4月 28日(日) 肉団子の中華あん とろろ芋 みそ汁(法菜・えのき)
	94 kcal/6.5 g/2.3 g 12.4 g/1.7 g	140 kcal/7.7 g/5.6 g 15.5 g/2.1 g	110 kcal/7.3 g/3.2 g 14.6 g/1.8 g	83 kcal/5.7 g/3.0 g 9.6 g/1.9 g	121 kcal/7.0 g/4.6 g 14.0 g/2.2 g	98 kcal/4.3 g/2.0 g 16.6 g/1.6 g	143 kcal/7.7 g/5.5 g 17.4 g/2.0 g
昼食	ホキのレモンベッター焼き さつま揚げと切干しの煮物 小松菜のナムル みそ汁(里芋・蒲鉾)	酢鶏 竹の子のおかか煮 法菜としめじの白和え すまし汁(えのき・わかめ)	五目チランずしの具(金時豆) ポテトとウインナの炒め物 春雨の中華和え みそ汁(豆腐・菜の花) 	かに玉と肉焼売の中華あん 牛ごぼう煮 菜の花とキャベツのおかか和え みそ汁(南瓜・人参)	ぶりと大根の煮つけ 小松菜とささみのコンソメ煮 もやしとソーセージの中華和え みそ汁(玉ねぎ・じゃが芋)	絹揚げとオムレツの鶏そぼろかけ ぜんまいとちくわの炒め煮 ポテトサラダ 中華スープ(わかめ・小松菜)	かわいい西京焼とピーマンソテー 青梗菜と大豆の煮浸し いんげんの胡麻和え みそ汁(こまき麩・大根葉)
	244 kcal/16.5 g/10.0 g 22.5 g/3.0 g	305 kcal/16.3 g/17.5 g 22.2 g/3.0 g	274 kcal/9.4 g/9.7 g 39.0 g/2.6 g	296 kcal/15.0 g/14.6 g 26.7 g/3.1 g	263 kcal/18.9 g/12.3 g 18.7 g/2.8 g	263 kcal/13.9 g/12.4 g 24.6 g/2.8 g	264 kcal/16.1 g/10.1 g 27.6 g/2.8 g
夕食	エビフライとミートボール 白菜と油揚げ煮浸し うまい菜と大根の和え物 みそ汁(からし菜・南瓜)	赤魚の煮付け木の葉しんじょ 揚げ茄子の味噌炒め インゲンとツナの和え物 中華スープ(ささみ・小松菜)	鶏のすきやき風煮 青梗菜と豚肉の炒め物 サツマイモサラダ みそ汁(もやし・うまい菜)	さば焼きとじゃが芋煮 若竹煮 大豆とちくわのサラダ みそ汁(玉子麩・キャベツ)	カボチャの挽肉フライ 玉ねぎと揚げの甘辛煮 切干し大根とさつま揚げの和え物 みそ汁(カリフラワー・人参)	タラのカレー唐揚げ 鶏肉と大根の豆乳スープ煮 白菜と中華くらげの和え物 すまし汁(なめこ・豆腐)	水餃子の豆腐卵とじ 豚と玉ねぎの炒め物 うまい菜としめじの白和え コンソメスープ(白菜・じゃが芋)
	305 kcal/12.7 g/14.1 g 31.9 g/2.7 g	276 kcal/16.5 g/14.8 g 20.5 g/2.4 g	299 kcal/14.6 g/16.3 g 22.9 g/2.7 g	312 kcal/19.2 g/16.6 g 17.8 g/2.5 g	319 kcal/10.1 g/14.0 g 39.6 g/2.5 g	291 kcal/17.0 g/14.9 g 21.8 g/2.8 g	300 kcal/12.7 g/16.2 g 26.5 g/2.8 g

【栄養成分表示】1行目:エネルギー/タンパク質/脂質 2行目:炭水化物/塩分相当量

●材料入手の関係で献立が変更される場合がございます。

月間献立一覧表

令和06年4月1日～令和06年4月30日

【食種名】みんなのキッチン(常)

		4月 29日(月)	4月 30日(火)				
朝食		ツナとカリフラワーの炒め物 小松菜ともやしの和え物 みそ汁(南瓜・いんげん)	竹の子のおかか煮 ほうれん草とささみのお浸し みそ汁(白菜・高野豆腐)				
		111 kcal/5.1 g/5.8 g 10.8 g/1.8 g	85 kcal/7.8 g/1.5 g 11.6 g/1.9 g				
昼食		鮭と枝豆の混ぜご飯の具 豆腐ハンバーグと鶏照焼き 切干大根の煮物 おくらとカニカマの和え物 みそ汁(さつまいも・ちくわ) 混ぜご飯 	赤魚のつけ焼き 枝豆の卵の花 人参ツナサラダ(インゲン) すまし汁(わかめ・玉子麩)				
		344 kcal/21.8 g/13.7 g 34.1 g/3.9 g	261 kcal/17.5 g/13.2 g 21.4 g/2.6 g				
夕食		ホキ揚げのマリネ風と焼売 温ブロッコリーのカレー風味 キャベツとさつまいも揚げの胡麻和え 中華スープ(菜の花・人参)	醤油トンカツ 牛じゃが 小松菜のナムル みそ汁(青梗菜・玉ねぎ)				
		284 kcal/14.3 g/16.3 g 22.0 g/3.0 g	375 kcal/15.7 g/20.0 g 32.9 g/3.4 g				
朝食							
昼食							
夕食							

【栄養成分表示】1行目:エネルギー/タンパク質/脂質 2行目:炭水化物/塩分相当量

●材料入手の関係で献立が変更される場合がございます。