

# 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)	<b>アスパラとチキンのカレー</b> 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   <b>春メニュー</b>	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)	<b>うどん</b> 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   <b>お花見メニュー</b>	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)	<b>ベーコン入りクリームシチュー</b> 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)	<b>五目チランずしの具(カニカマ・錦糸卵)</b> 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 葉大根のたろろ 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	<b>うどん</b> <b>山菜きのこと海老天うどんの具</b> 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)	<b>竹の子ご飯の具</b> 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・大根菜)  <b>春の炊き込みご飯</b> 	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 ブロッコリーとツナのマヨ和え みそ汁(大根・菜)
	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	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)	玉子焼き 春菊の和え物 みそ汁(サツマイモ・大根菜)	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)	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)	野菜の豆腐焼 ほうれん草おなか和え みそ汁(わかめ・里芋)	南瓜の煮物 キャベツとツナ和え みそ汁(じゃが芋・菜の花)	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)	<b>五目チランずしの具(金時豆)</b> 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)	かれ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・大根菜)
	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	<b>鮭と枝豆の混ぜご飯の具</b> 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)  <b>混ぜご飯</b> 	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。