

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】宅配弁当(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) |
|----|---|---|---|--|--|---|---|
| 昼食 | 赤魚の煮付けと白はんぺん煮 コーンのかき揚げ ポテトとベーコンの炒め物 キャベツのおかか和え 白菜と豚肉の中華炒め フルーツカクテル のり佃煮 | ニラまんじゅうの甘酢あん さつま揚げの野菜炒め 牛肉と大根の煮物 カリフラワーとフロコリーのサラダ 絹揚げの煮物 白桃缶 青きゅうり漬け | さば焼きと花しんじょ ベーコンとピーマンの和風パスタ 揚げ茄子の味噌炒め ほうれん草もやし胡麻和え 刻み昆布の煮物 夏みかん缶 赤きゅうり漬け | 鶏の揚煮 たらの芽天ぶらと人参煮 キャベツと卵の炒め物 切干し大根とさつま揚げの和え物 なめたけおろし 洋梨缶 つぼ漬け | タラ唐揚げ 揚げ餃子とフロコリーのマカロニソテー 里芋と竹輪の煮物 菜の花の和え物 大根ときゅうりの甘酢漬 黄桃缶 千切り大根漬 | 鶏と卵の親子煮 さつま芋のかき揚げ 青梗菜と豚肉の炒め物 野菜マリネ 春雨の中華和え 昆布豆 赤きゅうり漬 | 牛肉コロッケと肉団子 もやしとちくわのソテー スクランブルエッグ 小松菜と赤カマの和え物 大豆と人参のサラダ 夏みかん缶 赤きゅうり漬 |
| | 293 kcal/15.5 g/13.4 g 27.7 g/2.0 g | 324 kcal/13.0 g/17.4 g 57.9 g/2.3 g | 293 kcal/15.9 g/15.8 g 23.1 g/1.8 g | 343 kcal/14.4 g/21.9 g 21.3 g/2.1 g | 283 kcal/15.6 g/10.3 g 28.7 g/2.4 g | 317 kcal/13.7 g/18.1 g 25.0 g/1.8 g | 346 kcal/13.0 g/18.5 g 32.1 g/1.9 g |
| 夕食 | 酢鶏 エビ団子とマカロニソテー 青梗菜とちくわの煮浸し 大根のサラダ いんげんの胡麻和え 昆布豆 千切り大根漬 | アジの揚げ煮 南瓜煮 うまい菜とコーンの辛子和え かにカマ入り炒り卵 もやしとザーサイの中華和え うぐいす豆 福神漬 | チキンステーキトマト煮込み オムレツ ポテトマカロニのクリーム煮 南瓜サラダ ツナとキャベツの和え物 もやしの中華和え さくら大根 | ぶりの煮つけ 大根の煮つけ ふんわり豆腐のあんかけ 白菜と豚肉の旨煮 玉ねぎとツナのおかか和え マカロニサラダ 青きゅうり漬 | すきやき風煮 焼き豆腐とお魚団子 白菜とカニカマのゆかり和え ミニオムレツ じゃが芋と豚肉のレモンペッパー炒め 揚げ茄子の生姜煮 つぼ漬 | 揚げ出し豆腐の白菜あん 鯖のつけ焼き 筑前煮 うまい菜としめじの白和え エビ焼売 フルーツカクテル のり佃煮 | かれい西京焼と玉ねぎのかき揚げ お好み焼き Bツナと大根の煮物 コールスローサラダ 豚肉と菜の花のさつと煮 うぐいす豆 つぼ漬 |
| | 306 kcal/14.0 g/16.6 g 20.3 g/2.4 g | 286 kcal/17.3 g/11.8 g 27.7 g/2.3 g | 297 kcal/16.4 g/12.1 g 29.9 g/2.2 g | 293 kcal/17.3 g/17.8 g 44.5 g/2.2 g | 317 kcal/14.2 g/19.0 g 21.4 g/2.3 g | 280 kcal/15.9 g/14.4 g 21.3 g/2.2 g | 284 kcal/18.4 g/10.3 g 30.0 g/2.3 g |
| | 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) |
| 昼食 | ホキ揚のマリネ風 木の葉しんじょと南瓜煮 ひじきの卵の花 大豆サラダ おくらとカニカマの和え物 洋梨缶 しば漬 | チーズハンバーグのデミソース アスパラソテーとえび団子 おでん風(大根、お魚団子) 法菜としめじの白和え いんげんの生姜和え 黄桃缶 のり佃煮 | さわらの西京焼き 野菜炒めといんげんのかき揚げ 揚げ茄子の甘辛煮 白菜とささみの和え物 肉豆腐 りんご缶 青きゅうり漬 | タンドリーチキン 塩焼きそばと肉シューマイ 絹揚げの甘辛煮 菜の花の和え物 うぐいす豆 みかん缶 つぼ漬 | 鮭のつけ焼きと平焼き キャベツのさつと煮 サツマイモサラダ(ハムなし) 切干大根の煮物 フロコリーの炒め物 ハイン缶 赤きゅうり漬 | 揚げ鶏の甘酢からめ 大根と人参のコンソメ煮 枝豆の卵の花 小松菜のナムル 豚じゃが 白桃缶 福神漬 | かれいのつけ焼き 揚げ餃子 白菜の中華炒め ささみと人参のサラダ もやしのごま和え ぶどう缶 さくら大根 |
| | 329 kcal/14.6 g/18.6 g 27.6 g/1.9 g | 315 kcal/13.9 g/16.4 g 28.7 g/2.6 g | 305 kcal/16.4 g/16.8 g 51.0 g/2.1 g | 319 kcal/15.9 g/7.8 g 45.6 g/2.4 g | 279 kcal/16.9 g/12.6 g 27.3 g/1.7 g | 319 kcal/14.0 g/18.5 g 25.0 g/2.3 g | 280 kcal/16.7 g/13.0 g 24.0 g/1.8 g |
| 夕食 | かに玉の中華あん 蒸し餃子 ツナ入り炒り豆腐 大根サラダ 春菊とささみの和え物 小粒昆布豆 さくら大根 | 赤魚のつけ焼きと平焼き フロコリーのごま炒めとさつま芋天 ハムのナポリタン 南瓜サラダ 大豆と昆布の煮物 もやしの中華和え 福神漬 | ソーστοンカツ キャベツソテーと卵焼き 若竹煮 カリフラワーサラダ 大根と竹輪の和風和え 小松菜ともやしの辛し和え たいみそ | さばの南蛮漬 もやしのカレーソテー ひじきの炒り煮 うまい菜と大根の和え物 ハムマリネ いんげん胡麻和え 千切り大根漬 | 肉巻きと野菜の炊き合わせ 鶏のトマト煮 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 オクラの梅和え 金時豆 しば漬 | タラの西京焼き 玉ねぎのかき揚げ 里芋とさつま揚げの煮物 法菜と錦糸玉子のお浸し 葉大根のとろろ 人参の金平 青きゅうり漬 | エビ天と鶏天のおろしかけ ミニオムレツ 切干大根の煮物 いんげんとソーセージのサラダ 麻婆豆腐 コーン甘辛ソテー のり佃煮 |
| | 296 kcal/14.2 g/18.2 g 18.7 g/2.3 g | 333 kcal/17.4 g/16.5 g 32.1 g/2.0 g | 311 kcal/14.1 g/15.2 g 24.8 g/2.5 g | 285 kcal/15.5 g/15.3 g 22.0 g/2.1 g | 316 kcal/15.6 g/13.4 g 33.3 g/2.2 g | 291 kcal/18.3 g/9.9 g 62.7 g/2.5 g | 294 kcal/14.9 g/15.3 g 24.4 g/1.7 g |

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】宅配弁当(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) | | | |
|-----------|---|--|--|---|--|---|--|---|--|--|--|--|--|--|--|
| 昼食 | すきやき風煮と焼き豆腐 煮玉子 大根とインゲンのコンソメ煮 もやしとハムの中華和え 法菜としめじの白和え 夏みかん缶 たいみそ | 赤魚のゆかり揚げ 粉ふき芋とブロッコリーの炒め物 小松菜ともやしの和え物 スクランブルエッグ 春菊の和え物 みかん缶 赤きゅうり漬け | 醤油トンカツ キャベツ炒め 揚げ茄子の味噌炒め ほうれん草もやし胡麻和え 白菜のなめたけ和え 昆布豆 フルーツカクテル | 鯖生姜煮と青梗菜さつと煮 肉団子と絹揚げ煮 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 大根ときゅうりの甘酢漬け ぶどう缶 赤きゅうり漬け | お魚団子の炊き合わせ 大豆とかまぼこの炒り和え 肉豆腐 ポテトサラダ ツナとキャベツの和え物 白桃缶 青きゅうり漬け | タラの青じそ焼き さつまいものかき揚げ 大豆サラダ ソース焼きそば ほうれん草胡麻和え パイン缶 たいみそ | ロールキャベツとチキンの豆乳スープ煮こみ 中華ポテト ポークカレー煮 ブロッコリーとツナのマヨ和え 紅白なます 洋梨缶 千切り大根漬け | 272 kcal/14.1 g/14.2 g 18.5 g/2.2 g | 274 kcal/16.5 g/13.9 g 21.1 g/2.0 g | 345 kcal/14.2 g/18.3 g 32.3 g/2.2 g | 263 kcal/16.3 g/10.3 g 23.7 g/2.3 g | 302 kcal/14.2 g/14.0 g 59.7 g/2.5 g | 282 kcal/15.4 g/12.6 g 24.1 g/1.6 g | 313 kcal/14.9 g/16.4 g 26.6 g/2.1 g | |
| | 夕食 | ホキ揚げのトマトソース ジャーマンポテト 絹揚げと南瓜の煮物 筑前煮 白菜甘酢和え 昆布豆 青きゅうり漬け | 焼き鳥と豚肉入り野菜炒め エビ焼売の天ぷら 刻み昆布の煮物 牛肉と大根の煮物 オクラとカニカマのマヨネーズ和え キャラプキ たいみそ | アジの漬け焼 さつまい揚げ金平とミニコロッケ 青梗菜の煮浸し 南瓜サラダ 豆腐の卵とじ りんご缶 千切り大根漬け | 柔らか鶏の唐揚げと平焼き ビーフソテー ひじきの炒り煮 玉ねぎと豚肉の炒め物 白菜と中華くらげの和え物 黄桃缶 青きゅうり漬け | さけの唐揚げおろしあんかけ 揚げ餃子 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 かにカマ入り炒り卵 人参胡麻和え のり佃煮 | ハンバーグ和風オニオンソース インゲンソテーとじゃが芋コンソメ煮 白菜と豚肉の旨煮 大根のサラダ 揚げ茄子の甘辛煮 金時豆 しば漬け | カレイの磯辺天 海鮮フライ 里芋と鶏肉の煮物 菜の花の和え物 大根のコンソメ煮 キャベツとからし菜の和え物 つぼ漬け | 306 kcal/14.6 g/14.7 g 58.7 g/2.1 g | 309 kcal/17.6 g/14.4 g 25.5 g/2.4 g | 297 kcal/17.7 g/12.3 g 28.1 g/2.2 g | 355 kcal/14.9 g/21.0 g 59.7 g/1.9 g | 281 kcal/17.5 g/14.4 g 19.8 g/2.1 g | 292 kcal/14.3 g/13.3 g 28.7 g/2.5 g | 261 kcal/19.3 g/10.5 g 22.3 g/2.3 g |
| | | 4月 22日(月) | | 4月 23日(火) | | 4月 24日(水) | | 4月 25日(木) | | 4月 26日(金) | | 4月 27日(土) | | 4月 28日(日) | |
| 昼食 | | 豚と玉ねぎのすき焼き風煮 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 うぐいす豆 黄桃缶 福神漬 | 酢鶏 マカロニソテーとエビ団子 竹の子のおかか煮 法菜としめじの白和え 春菊の和え物 フルーツカクテル さくら大根 | アジの揚げ煮 小松菜のさつと煮 大豆と昆布の煮物 春雨の中華和え ポテトとウインナの炒め物 みかん缶 たいみそ | かに玉の野菜中華あん 鶏唐揚げ 牛ごぼう煮 菜の花とキャベツのおかか和え ツナと大根の煮物 黄桃缶 赤きゅうり漬け | ぶりと大根の煮つけ 里芋の煮物 野菜の豆腐焼 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 りんご缶 しば漬け | 絹揚げとえび焼売の鶏そぼろかけ ミニオムレツ ぜんまいとちくわの炒め煮 ポテトサラダ キャベツとツナ和え 夏みかん缶 のり佃煮 | かかれい西京焼とフライドポテト ビーフソテー 青梗菜と大豆の煮浸し ポテトサラダ いんげんの胡麻和え パイン缶 青きゅうり漬け | 266 kcal/16.8 g/6.8 g 34.7 g/2.1 g | 308 kcal/14.7 g/16.1 g 21.8 g/2.4 g | 281 kcal/16.9 g/12.3 g 22.7 g/1.9 g | 300 kcal/14.8 g/17.3 g 21.8 g/2.2 g | 299 kcal/18.7 g/14.1 g 23.6 g/2.5 g | 286 kcal/15.6 g/11.7 g 29.4 g/2.3 g | 305 kcal/17.7 g/12.2 g 60.6 g/2.3 g |
| | 夕食 | エビフライとオムレツ ナポリタンとミートボール 白菜と油揚げ煮浸し うまい菜と大根の和え物 キャベツとカニカマお浸し 昆布豆 青きゅうり漬け | 赤魚の煮付けと木の葉しんじょ 玉ねぎのかき揚げ 揚げ茄子の味噌炒め キャベツ炒め インゲンとツナの和え物 キャラプキ つぼ漬け | 鶏のすきやき風煮 メンチカツ 青梗菜と豚肉の炒め物 白菜ちくわのゆかり和え サツマイモサラダ キャベツの青じそ和え 青きゅうり漬け | さば焼きとじゃが芋煮 ブロッコリーとマカロニのソテー 若竹煮 大豆とちくわのサラダ アスパラのもやしの和えもの コーンの甘辛ソテー のり佃煮 | カボチャの挽肉フライ ポイルキャベツとゆで玉子 玉ねぎと揚げの甘辛煮 小粒昆布豆 ほうれん草おかか和え 切干し大根とさつま揚げの和え物 千切り大根漬け | タラのカレー唐揚げと白はんぺん もやしとウインナの炒め物 鶏肉と大根の豆乳スープ煮 白菜と中華くらげの和え物 南瓜の煮物 金時豆 福神漬 | 水餃子の豆腐卵とじ 厚揚げの甘辛煮 豚と玉ねぎの炒め物 うまい菜としめじの白和え とろろ芋 昆布豆 さくら大根 | 303 kcal/13.9 g/14.2 g 59.7 g/2.1 g | 321 kcal/14.4 g/18.0 g 26.9 g/2.0 g | 322 kcal/15.5 g/17.9 g 54.0 g/2.3 g | 280 kcal/17.3 g/13.9 g 18.0 g/2.1 g | 324 kcal/14.3 g/14.8 g 35.1 g/2.0 g | 306 kcal/16.2 g/12.4 g 32.3 g/2.4 g | 324 kcal/14.0 g/16.9 g 29.8 g/2.2 g |

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】宅配弁当(常)

| 4月 29日(月) | | 4月 30日(火) | | | | | |
|-----------|---|---|--|--|--|--|--|
| 昼食 | 豆腐ハンバーグと鶏ソテーのデミソース 菜の花のバスタ 切干大根の煮物 ツナとカリフラワーの炒め物 おくらとカニカマの和え物 ぶどう缶 つぼ漬け | 赤魚のつけ焼きとキャベツソテー かき揚げ 枝豆の卵の花 人参ツナサラダ(インゲン) ほうれん草とささみのお浸し 白桃缶 千切り大根漬け | | | | | |
| | 299 kcal/14.6 g/12.7 g 32.0 g/2.1 g | 286 kcal/16.6 g/15.0 g 21.9 g/1.7 g | | | | | |
| | | | | | | | |
| 夕食 | ホキ揚げのマリネ風 粉ふき芋 温ブロッコリーのカレー風味 キャベツとさつま揚げの胡麻和え 小松菜ともやしの和え物 人参金平 たいみそ | 醤油トンカツ もやし炒め 牛じゃが 小松菜のナムル 竹の子のおかか煮 紅白なます 赤きゅうり漬け | | | | | |
| | 299 kcal/14.9 g/16.3 g 24.5 g/2.4 g | 320 kcal/13.5 g/16.1 g 30.3 g/2.5 g | | | | | |
| | | | | | | | |