

献立表 2026年4月

	日	月	火	水	木	金	土
				4/1	4/2	4/3	4/4
	<p>春野菜を食べましょう! 春野菜とは、春に旬を迎えるアスパラガスや、新玉ねぎ、たけのこなどのことを言います。旬の野菜は栄養価が高いことが特徴です。 ・アスパラガス 抗酸化作用のあるβカロテンや、造血作用のある葉酸、高血圧予防によいとされるカリウムなどが含まれます。 ・新玉ねぎ 玉ねぎの副成分であるアリシンには血液をサラサラにする働きがあり、血栓の予防に効果があるといわれています。血液中の善玉コレステロール (HDL) を増やす働きや抗酸化作用もあるので、動脈硬化の予防や、がん予防にも期待できます。 ・たけのこ カリウムの含有量が多いので、高血圧予防や生活習慣病の予防に効果が期待できます。腸のぜん動運動を促す不溶性食物繊維も多いため便秘予防にもよいでしょう。</p> 			<p>中華かゆ(卵) ピマツとはんぺんの甘辛炒め 乳酸菌飲料 小付け(かつば漬)</p>	<p>ご飯 切干大根の煮付け みそ汁 ふりかけ(たらこCa)</p>	<p>ご飯 はんぺんの炒り煮 みそ汁 小付け(板漬)</p>	<p>ご飯 里芋そぼろあんかけ みそ汁 小付け(のり佃煮)</p>
朝 食							
昼 食							
15 分							
夕 食							
	4/5	4/6	4/7	4/8	4/9	4/10	4/11
朝 食	<p>パン(レーズンロールパン) じゃが芋とベーコン炒め コンソメスープ ヨーグルト</p>	<p>ご飯 卵の花 みそ汁 ふりかけ(さけCa)</p>	<p>ご飯 高野豆腐煮 みそ汁 小付け(うめびしお)</p>	<p>雑炊(野菜) 角麩の炒り煮 乳酸菌飲料 小付け(かつば漬)</p>	<p>ご飯 五目煮 みそ汁 ふりかけ(のりたまごCa)</p>	<p>ご飯 じゃが芋とちくわの煮物 みそ汁 小付け(板漬)</p>	<p>ご飯 切干煮 みそ汁 ふりかけ(たらこCa)</p>
昼 食	<p>ご飯 鶏肉の照り焼き 糸昆布煮 ツナときこのけが みそ汁</p>	<p>竹の子ご飯 天ぷら 炊き合わせ すまし汁 フルーツ(キウイ)</p>	<p>ご飯 さばの味噌煮 +ハバと干しじの炒め おからサラダ すまし汁</p>	<p>ご飯 豚肉のスタミナ炒め 人参さつと煮 ブロッコリーサラダ みそ汁</p>	<p>ご飯 エビマヨ 小松菜の炒め物 胡瓜の生姜和え 中華スープ</p>	<p>焼きそば えびシューマイ 海藻サラダ みそ汁</p>	<p>ご飯 白身魚フライ さつまいも豚肉煮 白菜おかつ和え すまし汁</p>
15 分	<p>抹茶まんじゅう</p>	<p>今川焼</p>	<p>カステラ</p>	<p>ロールケーキ(バナナ)</p>	<p>クリームコンフェ</p>	<p>白あんまんじゅう</p>	<p>メロンゼリー</p>
夕 食	<p>ご飯 たらこの豚汁ソーテー 厚揚げ煮 みそ汁</p>	<p>ご飯 豚肉とチンゲン菜の炒め物 茄子の炊いたん みそ汁</p>	<p>ご飯 揚げだし豆腐 かわり金平 ほうれん草の磯和え</p>	<p>ご飯 たらこの塩野菜あんかけ ふろふき大根 すまし汁</p>	<p>ご飯 さばの旨塩焼き 雷豆腐 みそ汁</p>	<p>ご飯 肉団子の照り焼き風 長芋白煮 すまし汁</p>	<p>ご飯 麻婆豆腐 花枝サラダ 中華スープ</p>
	4/12	4/13	4/14	4/15	4/16	4/17	4/18
朝 食	<p>パン(バターロール) 野菜スクランブルエッグ コンソメスープ ヨーグルト</p>	<p>ご飯 かぼちゃそぼろ煮 みそ汁 ふりかけ(のりかつおCa)</p>	<p>ご飯 はんぺん煮付け みそ汁 小付け(のり佃煮)</p>	<p>雑炊(卵) 肉麩いなり煮 乳酸菌飲料 小付け(かつば漬)</p>	<p>ご飯 干しじ入り大根煮 みそ汁 ふりかけ(さけCa)</p>	<p>ご飯 豆腐とかにの旨煮 みそ汁 小付け(板漬)</p>	<p>ご飯 大根エビあんかけ みそ汁 ふりかけ(のりたまごCa)</p>
昼 食	<p>ご飯 鶏肉のねぎ塩焼き 五目厚焼き玉子 さつまいもサラダ みそ汁</p>	<p>ご飯 たらこの照りマヨ焼き 豆腐の田楽 ごぼう胡麻ドレ和え すまし汁</p>	<p>ご飯 さばの竜田揚げ さつまいもモン煮 +ハバ塩昆布和え すまし汁</p>	<p>ポークカレーライス カニクリームコロッケ コールスロー ヨーグルト</p>	<p>ご飯 メンチカツ 茄子きんぴら パンキンサラダ みそ汁</p>	<p>ご飯 カレーの中華香味ソース がんもとの煮付け パンキンサラダ すまし汁</p>	<p>ご飯 鶏肉の角煮風 里芋煮ころがし もやしとハムの和え物 みそ汁</p>
15 分	<p>黒糖</p>	<p>たい焼き</p>	<p>和のパンケーキ</p>	<p>ピーナッツパン</p>	<p>ロールケーキ(コーヒー)</p>	<p>パウムクーヘン</p>	<p>水ようかん</p>
夕 食	<p>ご飯 小松菜と豚肉のねぎ炒め 春雨中華和え みそ汁</p>	<p>ご飯 ポークチャップ 菜の花のソテー コンソメスープ</p>	<p>ご飯 鶏肉のさっぱり煮 なすとエビの炒め物 みそ汁</p>	<p>青根肉絲 白菜サラダ 中華スープ</p>	<p>ご飯 マスの旨塩焼き 水菜さつと煮 かきたま汁</p>	<p>ご飯 豚すき風 胡瓜の酢の物 みそ汁</p>	<p>ご飯 干草焼き 肉じゃが(小鉢) すまし汁</p>
	4/19	4/20	4/21	4/22	4/23	4/24	4/25
朝 食	<p>パン(スナックパン) Mixベジ入り卵 コンソメスープ ジュース(+ビタミンC)</p>	<p>ご飯 +ハバとさつまいもの煮物 みそ汁 ふりかけ(たらこCa)</p>	<p>ご飯 白菜フレック煮 みそ汁 小付け(梅びしお)</p>	<p>雑炊(きのこ) 厚揚げ煮 乳酸菌飲料 小付け(かつば漬)</p>	<p>ご飯 ちくわの炒り煮 みそ汁 ふりかけ(のりかつおCa)</p>	<p>ご飯 豆腐とかにの旨煮 みそ汁 小付け(のり佃煮)</p>	<p>ご飯 肉団子の旨煮 みそ汁 ふりかけ(のりたまごCa)</p>
昼 食	<p>ご飯 ホキのムニエルタルソース かき揚げ 大根と人参の煮物 ブロッコリー和え みそ汁</p>	<p>ゆかりご飯 かき揚げ 大根と人参の煮物 ブロッコリー和え みそ汁</p>	<p>あんかけうどん ハムカツ ポテトサラダ フルーツ(フルーツミックス)</p>	<p>ご飯 たらのみぞれ煮 そぼろきんぴら もやしのゆかり和え みそ汁</p>	<p>ご飯 鶏肉のもろみ焼き 高野豆腐煮 五目とろろ すまし汁</p>	<p>ご飯 豆焼ハンバーグ じゃが芋たらこ炒め 菜の花辛子和え すまし汁</p>	<p>ご飯 厚揚げとエビの炒め物 さつまいも甘煮 白菜おかつ和え みそ汁</p>
15 分	<p>ヨーグルト</p>	<p>カスタードケーキ</p>	<p>あんぱん</p>	<p>ドーナツ</p>	<p>黒糖蒸しまんじゅう</p>	<p>ロールケーキ(チョコ)</p>	<p>やわらかおかし(のり塩)</p>
夕 食	<p>ご飯 豆腐チャンプル ほうれん草おろし和え みそ汁</p>	<p>ご飯 ホキの蒲焼き風 にら玉 みそ汁</p>	<p>ご飯 鶏肉のトマトソースかけ チンゲン菜の塩炒め コンソメスープ</p>	<p>ご飯 豚肉と菜の花炒め マカロニサラダ みそ汁</p>	<p>ご飯 オムレツデミソースかけ カニカマ和え コンソメスープ</p>	<p>ご飯 さばの煮付け 豚肉と菜の花炒め みそ汁</p>	<p>ご飯 豚肉味噌炒め 温野菜サラダ すまし汁</p>
	4/26	4/27	4/28	4/29	4/30		
朝 食	<p>パン(レーズンロールパン) トマト煮 コンソメスープ ヨーグルト</p>	<p>ご飯 厚焼き卵 みそ汁 ふりかけ(おかつ)</p>	<p>ご飯 里芋とイカボール煮 みそ汁 小付け(たいみそ)</p>	<p>雑炊(カニカマ) 揚げ茄子の煮浸し 乳酸菌飲料 小付け(かつば漬)</p>	<p>ご飯 ツナじゃが みそ汁 小付け(のり佃煮)</p>		
昼 食	<p>ご飯 チキンカツ おろしとじゃこ炒め ポテトサラダ みそ汁</p>	<p>ご飯 マスのクリームソースかけ ピーマンソテー 大根サラダ コンソメスープ</p>	<p>ご飯 ほきの磯辺揚げ 冬瓜のかにあんかけ ちくわと胡瓜のごま和え みそ汁</p>	<p>そぼろ丼 煮炊 キャベツのゆかり和え みそ汁</p>	<p>ご飯 アジフライ おろしとウインナー炒め ごぼうサラダ すまし汁</p>		
15 分	<p>オランジゼリー</p>	<p>パンケーキ</p>	<p>プリン</p>	<p>ベルギーワッフル</p>	<p>白あんぱん</p>		
夕 食	<p>ご飯 ホキの胡麻照り焼き オクラとさきみの和え物 すまし汁</p>	<p>ご飯 豚しゃぶ かぼちゃの煮付け みそ汁</p>	<p>プリン ご飯 チキンピカタ 小松菜とベーコン炒め コンソメスープ</p>	<p>ロールケーキ 豚肉塩昆布炒め かんぴょう煮 みそ汁</p>			