

令和8年 4月 献立表

	朝食		昼食		夕食	
1水	御飯220G チーズオムレツ 牛乳	コーンスープ 朝サラダ(氷菜・タマネギ・コーン)	ゆかり飯 筑前煮	ジャコおろしうどん・そば シヨア	御飯220G 豆腐チャンプルー	赤だし(小松菜・えのき) オクラのごま和え
2木	御飯220G ポーク卵 牛乳	味噌汁(椎茸・ネギ) キャベツ(レタス)	御飯220G 魚のチリソース	中華風卵スープ ササミと生野菜サラダ	御飯220G 手羽元のボン酢煮	味噌汁(青梗菜・油揚) インゲントコボウの梅和え
3金	御飯220G いわしの梅煮 牛乳	味噌汁(里芋・えのき) ほうれん草のごま和	御飯260G ブロッコリーサラダ 牛乳	ポークカレー 漬物(福神・らっきょう)	折り詰め弁当A	
4土	パンセットA		御飯220G 鯖の生姜焼	けんちん汁(鶏肉) 冬瓜そぼろあんかけ	御飯220G 鶏もも塩焼き もやしと若布のナムル	味噌汁(若・玉) キャベツ(紫キャベツ)
5日	パンセットB		三色そぼろご飯 ごぼうサラダ	味噌汁(しめじ・厚揚げ)	御飯260G ツナサラダ	ハヤシライス
6月	御飯220G 納豆 豚ネギ油みそ	味噌汁(なめこ・大根) 生玉子 牛乳	御飯220G 和風おろしハンバーグ れんこんきんぴら	味噌汁(コマツナ・麩) 生野菜A	御飯220G 牛肉の甘辛炒め ソフール	ワカメスープ 春雨サラダ
7火	御飯220G ベーコンエッグ 牛乳	野菜コンソメスープ 朝サラダ(レタス・紫キャ)	雑穀御飯 宮古の魚ばんびん	赤だし(絹ごし) パパイアチャンプルー	御飯220G 鶏肉のジャリアピンソース ポテトサラダ	オニオンスープ 生野菜B
8水	御飯220G サケ塩焼 牛乳	味噌汁(ジャガ・玉) キャベツ(人参)	明太マヨパスタ ブロッコリーサラダ	ミネストローネ	御飯220G 八宝菜	中華風卵スープ しらたきと小松菜の中華和え
9木	御飯220G ミートボール(甘酢) 牛乳	味噌汁(冬瓜・卵) 朝サラダ(レタス・紫キャ)	御飯220G かじき照り焼き	豚汁(里芋) 南瓜そぼろ煮	御飯220G ゆで卵とレタスのサラダ	チキンのホワイトシチュー
10金	御飯220G さば味噌煮 牛乳	味噌汁(白菜・豚肉) 白菜のおかか和え	御飯260G 大根サラダ 牛乳	トロトロ温玉ビーフカレー 漬物(福神・らっきょう)	バック飯	
11土	パンセットC		御飯220G 白身フライ ほうれんそう白和え	味噌汁(大根・切麩) レタス(海藻サラダ)	御飯220G ホイコーロー	清汁(ワカメ・麩) キュウリのキムチ和え
12日	パンセットD		豚丼 ごぼうと人参のサラダ	味噌汁(コマツナ・麩) ヤクルト	御飯220G タンドリーチキン マカロニサラダ	コンソメスープ(白菜) レタス(カイワレ)
13月	御飯220G 納豆 金平ごぼう	味噌汁(あさり) 生玉子 あらりの	御飯220G 鯖塩焼き 里芋と鶏肉の甘辛煮	清汁(ワカメ・麩) 大根おろし(レモン)	御飯220G 豚バラおろしボン酢	味噌汁(筍) ブロッコリーサラダ
14火	御飯220G ポーク卵 牛乳	味噌汁(南瓜・油揚) キャベツ(紫キャベツ)	御飯220G キャベツチャンプルー	そーき汁 シマミー豆腐	御飯220G 厚揚げの中華味噌炒め	中華スープ(椎茸・チンゲン) 切り干し大根の中華風ピリ辛和え
15水	御飯220G 朝カレー 牛乳	味噌汁(若・玉) キャベツ(キュウリ)	冷やし中華 キュウリのキムチ和え	春巻 フルーツヨーグルト和え	御飯220G 鶏のソース焼き パンブキンサラダ	コンソメスープ(もやし・卵) キャベツ(人参)
16木	御飯220G ポイルソーセージ 牛乳	味噌汁(ホウレン草・絹ゴシ) 朝サラダ(レタス・紫キャ)	御飯220G ポークチャップ 馬鈴薯ガーリック炒め	味噌汁(大根) キャベツ(紫タマネギ)	御飯220G 魚のタルタル焼き コーンサラダ	きのごんソメ ブロッコリー
17金	御飯220G いわし生姜煮 牛乳	味噌汁(なめこ・玉葱) オクラのゴマダレ和え	御飯260G 大根サラダ 牛乳	チキンカレー 漬物(福神・らっきょう)	折り詰め弁当B	
18土	パンセットE		親子丼 ツナサラダ	味噌汁(里芋・えのき) シヨア	御飯220G なすと豚肉の味噌炒め	清汁(ワカメ・麩) オクラのゴマダレ和え
19日	パンセットF		御飯220G チキン立田揚げ しめじと小松菜和え	味噌汁(豆腐・ワカメ) キャベツ(キュウリ)	御飯260G シーザサラダ	ビーフシチュー
20月	御飯220G 納豆 アスパラとウィンナー炒め	味噌汁(椎茸・ネギ) 生玉子 牛乳	御飯220G 麻婆豆腐	ワカメスープ 棒々鶏	御飯220G ポークソテー ハム野菜サラダ	ポタージュスープ レタス(ピーマン)
21火	御飯220G さばの生姜煮 牛乳	豚汁(大根) サラダほうれん草	御飯220G エビフライ(手作り) オクラとトマトの和物	味噌汁(コマツナ・麩) キャベツ(紫キャベツ)	御飯220G チンジャオロース	カニカマ卵スープ 冷奴
22水	御飯220G ベーコンエッグ 牛乳	味噌汁(若・玉) キャベツ(キュウリ)	ゆかり飯 もずく酢の物	宮古そば 切り干し大根炒め	御飯220G チキンソテーハニーマスタード ごぼうと人参のサラダ	ポタージュスープ レタス(海藻サラダ)
23木	御飯220G ソースハンバーグ 牛乳	味噌汁(えのき・しめじ) レタス(ピーマン)	御飯260G コールスローサラダ 牛乳	ビーフカレー 漬物(福神・らっきょう)	御飯220G 白身魚のガーリックオイル焼 マカロニサラダ	干切り野菜のスープ キャベツ(人参)
24金	御飯220G ミートボール(照焼) 牛乳	味噌汁(人参・卵) キャベツ(紫タマネギ)	御飯220G タコス空上げ	味噌汁(馬鈴薯) レタス(ピーマン)	バック飯	
25土	パンセットG		御飯220G 肉豆腐	味噌汁(大根・切麩) 長芋と胡瓜和え	御飯220G フライ盛りあわせ(1) ピーマンとエノキのナムル	野菜コンソメスープ キャベツ(カイワレ)
26日	パンセットH		牛丼 れんこんとひじきの煮物	味噌汁(白菜・絹ゴシ)	御飯220G 豚肉味噌バター焼き ポテトサラダ	オニオンスープ キャベツ(紫キャベツ)
27月	御飯220G 納豆 ホウレン草とベーコンソテー	味噌汁(コマツナ・麩) 生玉子 牛乳	御飯220G 魚のピザハイル焼き	白菜のクリーム煮 トマトのオニオンサラダ	御飯220G チキンカツ 人参としらたきの炒り煮	清汁(椎茸・ほうれん草) レタス(ピーマン)
28火	open sandwich milk	thick soup	御飯220G よだれ鶏	もずくスープ いんげんのごま和え	御飯220G さんま蒲焼風丼 かに棒と胡瓜の酢物	清汁(ワカメ・麩)
29水	カップ飯		御飯220G 豆腐ハンバーグおろしキノコソース 人参しりしり	コンソメスープ(もやし・卵) 生野菜A	御飯220G 豚肉生姜焼き ブロッコリーサラダ	味噌汁(大根・油揚) キャベツ(人参)
30木	朝食うどん 金平ごぼう	温泉卵 牛乳	御飯220G マグロの極マヨ焼き しめじと小松菜和え	赤だし(絹ごし) キャベツ(人参)	御飯220G 鶏肉のキムチ炒め	卵とレタスのスープ ソーメンサラダ

●新献立

8(水) 昼 明太マヨパスタ

明太子の塩気とマヨネーズのコクが濃厚でクリーミーな味わい

●リクエスト献立

6(月) 昼 和風おろしハンバーグ

肉粒感と弾力のある噛み応えのあるハンバーグに、さっぱりとした大根おろしソースがけ

21(火) 昼 手作りエビフライ

シンプルだけど贅沢、素材の良さがそのまま伝わる味!

●空上げの日

24(金) 昼 タコス空上げ

クミンやチリ、ガーリックが香るスパイシー味