

2025年 4月 献立表

(仕入れの都合により変更する事があります)									
日	曜日	主 食	主 菜	副菜(デザート)	汁・飲物	Kcal	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩(g)
1	火	ご飯	ハムカツ	マセドアンサラダ	みそ汁	962	26.4	39.2	3.8
2	水	焼きそば	フランク	ソファール	スープ	554	20.2	20.0	5.8
3	木	ご飯	チキンステーキ	菜花和え	みそ汁	633	26.8	10.7	4.9
4	金	玉子丼	肉焼き	サラダ	みそ汁	830	31.7	25.1	5.4
5	土	シーフードピラフ		じゃが芋炒め	スープ	483	12.7	6.4	1.3
6	日								
7	月	ご飯	肉キャベツ炒め	ツナサラダ	みそ汁	608	19.1	13.2	3.0
8	火	ご飯	唐揚げ	マカロニサラダ	みそ汁	852	28.5	27.9	2.3
9	水	ナポリタン	ウインナー炒め	ジョアBB	スープ	593	21.6	16.1	2.5
10	木	ご飯	ササミフライ	五目煮	みそ汁	714	31.5	13.2	3.5
11	金	ご飯	ハンバーグ	スパサラダ	みそ汁	791	27.6	23.8	2.7
12	土								
13	日								
14	月	ご飯	麻婆豆腐	茹で豚サラダ	スープ	818	30.5	32.8	2.7
15	火	ご飯	アジフライ	千草和え	みそ汁	709	27.4	16.5	3.5
16	水	かけそば	ミニいなり	バナナ		782	22.9	20.2	3.6
17	木	カレーライス	ナゲット	サラダ	スープ	883	24.7	30.6	3.1
18	金	のり玉ご飯	豆腐ステーキ	豚小間炒め	みそ汁	726	31.3	17.5	3.3
19	土								
20	日								
21	月	パン	唐揚げ	青豆マヨ和え	シチュー	754	32.5	35.1	2.9
22	火	ご飯	厚揚げ焼き	焼肉ミニ	みそ汁	752	29.7	24.8	3.6
23	水	炊き込み	サバ竜田揚げ	ヤクルト	みそ汁	791	26.7	25.4	4.3
24	木	ご飯	肉ニラ炒め	中華サラダ	スープ	640	22.9	12.2	2.4
25	金	ご飯	ポークソテー	車麩煮	みそ汁	829	33.5	21.7	4.0
26	土								
27	日								
28	月	みそラーメン	春巻き、ポテト	サラダ、フルーツ		665	21.2	19.8	3.1
29	火								
30	水	ご飯	魚あんかけ	肉炒め	みそ汁	883	35.1	22.2	4.0
平均						739	26.6	21.6	3.4



【ひとこと】春野菜は、冬季期間中の体質をリセットしてくれます。苦みと香りで、貯まった老廃物を輩出しましょう。

令和7年 4 月 献 立

日	曜日	昼食				夕食			
		主食	主菜	副菜(デザート)	汁・飲物	主食	主菜	副菜(デザート)	汁・飲物
1	火					ご飯	魚の味噌煮(付け合わせ)	切干大根煮	汁物
2	水					ご飯	生姜焼き	里芋の煮っころがし	汁物
3	木					ご飯	青椒肉絲	玉子豆腐	汁物
4	金					🌸 お花見メニュー 🌸			
5	土	ハヤシライス		コールスローサラダ(杏仁豆腐)	お吸い物	ご飯	生薑香るタラの竜田揚げ 豆の煮物・きゅうりとネギの塩だれ・汁物		
6	日	ご飯	肉野菜炒め	玉子豆腐(フルーツ)	お吸い物	ご飯	鶏肉のネギ塩焼き・スパサラダ キャベツのコンソメ煮・汁物		
7	月					炊き込みご飯	かに玉あんかけ	もやしのナムル	汁物
8	火					ご飯	筑前煮	菜花のお浸し	汁物
9	水					ご飯	チキンソテー	肉じゃが	汁物
10	木					ご飯	焼き魚(付け合わせ)	南瓜のそぼろ煮	汁物
11	金					ご飯	がんも煮	もやしのしそ和え	汁物
12	土	ご飯	生姜焼き	春雨サラダ(ゼリー)	お吸い物	ご飯	豆腐ハンバーグ・小松菜のワサビ和え 茹でいんげん・セロリと人参のきんぴら・汁物		
13	日	親子丼・浅漬け		ツナサラダ(プリン)	お吸い物	ご飯	鶏の照り焼き・豆の煮物・ほうれん草のピーナッツ和え・汁物		
14	月					ご飯	魚のムニエル	ピーマンと竹輪のきんぴら	汁物
15	火					焼きそば	しめじと青菜のソテー	フルーツ	汁物
16	水					ご飯	厚揚げの卵とじ	ゴボウサラダ	汁物
17	木					ご飯	肉豆腐	ひじき煮	汁物
18	金					ご飯	根菜の煮物	人参しりしり	汁物
19	土	三色丼(そぼろ・ほうれん草・卵)		トマトのマリネ	お吸い物	ご飯	獅子頭煮込み・柚子もずく・レバーの生姜煮・汁物		
20	日	ご飯	冷しゃぶ	梅きゅう冷奴(フルーツ)	お吸い物	ご飯	白身魚のピカタ・温野菜ソース・人参のグラッセ ・豆腐けんちん煮・小松菜のワサビ和え・汁物		
21	月					ご飯	南蛮漬け風焼魚	白和え	汁物
22	火					温かけうどん・漬け物		磯辺揚げ	フルーツ
23	水					ご飯	回鍋肉	中華サラダ	汁物
24	木					ご飯	豆腐ハンバーグ	コールスローサラダ	汁物
25	金					ご飯	野菜炒め	ポテトサラダ	汁物
26	土	他人丼		スパサラダ(ゼリー)	お吸い物	ご飯	赤魚のトマトカレー煮・ハム入りマカロニサラダ カリフラワーの豆乳クリーム和え・汁物		
27	日	カレーライス・福神漬け		マカロニサラダ(杏仁豆腐)	お吸い物	ご飯	ふきご飯の煮・銀ひらすの酒粕焼き・茹でほうれん草 きんぴらごぼう・刻み大根の梅肉和え・汁物		
28	月					ご飯	魚のフライ	酢の物	汁物
29	火	焼きうどん		ワカメときゅうりのぬた(フルーツ)	お吸い物	ご飯	鶏の南京焼・豆腐のけんちん煮・ブロッコリーのごま和え・汁物		
30	水					ご飯	ロールキャベツ	小松菜の煮浸し	汁物

- ※1 朝食については週間献立表によりご提供します。
※2 土日祝の夕食はクックデリになります。
※3 土日祝の昼食には飲み物かデザートが付きます。

【今月のひとこと】
4月29日は、「昭和の日」です。
元々は、昭和天皇誕生日として祝われ、植物に造形深かった天皇にちなみ、平成元年より「みどりの日」となりましたが、平成19年に「国民の祝日」として改称され、みどりの日は5月4日に移行されたそうです。