

週間メニュー表

ReadyMade

◆常食献立例(主食/汁/牛乳追加) 2026年04月01日(水) ~ 2026年04月30日(木)

			4月1日(水)	4月2日(木)	4月3日(金)	4月4日(土)	4月5日(日)
朝			<ul style="list-style-type: none"> 豆腐の肉味噌がけ 青梗菜の中華和え *御飯(160) *牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 卵とじ いんげんのかに風味和え *御飯(160) *牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 野菜と豚肉の旨煮 加万ワ-の土佐和え *御飯(160) *牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 大豆と芥子のトマトソース煮 根菜サラダ *パン *牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ツナじゃが煮 胡瓜とわかめの酢の物 *御飯(160) *牛乳
昼			<ul style="list-style-type: none"> にしん照り煮(付:人参) 蓮根のピリ辛炒め カニカマサラダ *御飯(160) *汁物 	<ul style="list-style-type: none"> ハヤシライス ほうれん草ベーコンソテー キャベツのマヨサラダ *御飯(160) *汁物 	<ul style="list-style-type: none"> 赤魚の竜田揚げ(付:穀物) 南瓜のそぼろあん かに風味パゲティサラダ *御飯(160) *汁物 	<ul style="list-style-type: none"> かに玉 三色パフと揚げ茄子の味噌炒 キャベツとシラスの大葉和え *御飯(160) *汁物 	<ul style="list-style-type: none"> さんまかつお節煮(付:かつ) 筑前煮 ほうれん草の煮浸し *御飯(160) *汁物
夕			<ul style="list-style-type: none"> 豚肉の生姜焼き(付:キャベツ) 大根とちくわの照り煮 青菜のツナ和え *御飯(160) *汁物 	<ul style="list-style-type: none"> マス旨塩焼(付:かつ) 鶏肉と大豆の味噌煮 ポテトサラダ *御飯(160) *汁物 	<ul style="list-style-type: none"> グリルサライ(付:ブロッコリー) 白菜と油揚げの煮浸し 柚子なます *御飯(160) *汁物 	<ul style="list-style-type: none"> 鱈の揚げ煮(黒酢)(付:人参) さつま揚げと小松菜の煮浸し 里芋の胡麻味噌 *御飯(160) *汁物 	<ul style="list-style-type: none"> 肉団子の酢豚風 なすのマーボー風 中華風春雨 *御飯(160) *汁物
	4月6日(月)	4月7日(火)	4月8日(水)	4月9日(木)	4月10日(金)	4月11日(土)	4月12日(日)
朝	<ul style="list-style-type: none"> エビつみれと冬瓜の煮物 モハヤとかつらの醤油和え *御飯(160) *牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> プレーンオムレツ トマトソースのパンネ *パン *牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 蓮根とちくわの照り煮 ほうれん草白和え *御飯(160) *牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 五目豆腐 いんげんのおかか和え *御飯(160) *牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉と豆乳クリームソース 青菜のツナ和え *パン *牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 炒り卵 オクラのおかか和え *御飯(160) *牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 野菜のつくね巻き かぼちゃのマヨサラダ *御飯(160) *牛乳
昼	<ul style="list-style-type: none"> 豆腐入りミートローフ(付:ブロッコリー) 白菜とマカロニのクリーム煮 人参とレーズンのラペ *御飯(160) *汁物 	<ul style="list-style-type: none"> 鯖の照り焼(付:人参) 南瓜の煮物 切干大根ハリハリ和え(かにか) *御飯(160) *汁物 	<ul style="list-style-type: none"> 桜ちらし寿司 若竹煮 みかんなます *御飯(160) *汁物 	<ul style="list-style-type: none"> ぶりみぞれ揚げ(付:かつ) 牛蒡のピリ辛和え 金時豆 *御飯(160) *汁物 	<ul style="list-style-type: none"> ソース焼きそば じゃがいもコロッケ30g 三色和風ピクルス *汁物 	<ul style="list-style-type: none"> めばるの西京焼き(付:絹さや) 冬瓜のかに風味あんかけ いんげんの胡麻和え *御飯(160) *汁物 	<ul style="list-style-type: none"> 豚バラ焼き肉(玉ねぎ入り) もやしとインゲンの炒め煮 切干大根のサラダ *御飯(160) *汁物
夕	<ul style="list-style-type: none"> たらちん衣焼き(付:グラーセ) さつまいもレモン煮 ほうれん草サラダ *御飯(160) *汁物 	<ul style="list-style-type: none"> 肉じゃが ハムカツ ナムル *御飯(160) *汁物 	<ul style="list-style-type: none"> 黄金カレー煮付(付:イタダキ) 和風鶏団子 春雨のだしポン酢サラダ *御飯(160) *汁物 	<ul style="list-style-type: none"> 豆腐ハバーグ 柚子味噌餡(付:人参) なすの中華炒め キャベツのお浸し *御飯(160) *汁物 	<ul style="list-style-type: none"> あじハーブ衣焼き(付:イタダキ) 白菜とちくわの煮浸し 菜の花のお浸し *御飯(160) *汁物 	<ul style="list-style-type: none"> ロールキャベツ(付:グラーセ) ブロッコリーとツナの洋風煮 ごぼうサラダ *御飯(160) *汁物 	<ul style="list-style-type: none"> 鯖の塩焼き(付:大根おろし) 中華風白菜炒め 小松菜のお浸し *御飯(160) *汁物

	4月13日(月)	4月14日(火)	4月15日(水)	4月16日(木)	4月17日(金)	4月18日(土)	4月19日(日)
朝	<ul style="list-style-type: none"> 赤魚の揚げ煮 胡瓜とわかめの酢味噌和え *御飯(160) *牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉とブロッコリーの和え物 カニカマサラダ *パン *牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 明太だし巻玉子 ナムル *御飯(160) *牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉と大根の煮物 いんげんのかに風味和え *御飯(160) *牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> トマトオムレツ キャベツのマヨサラダ *パン *牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 白菜と厚揚げの豆乳煮 ほうれん草のお浸し *御飯(160) *牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> キャベツの肉味噌炒め 根菜サラダ *御飯(160) *牛乳
昼	<ul style="list-style-type: none"> 梅しそ巻揚げ(付:キャベツ) 里芋の煮物 みかんなます *御飯(160) *汁物 	<ul style="list-style-type: none"> 家常豆腐 茄子うま煮 インゲンのピーナッツ和え *御飯(160) *汁物 	<ul style="list-style-type: none"> 白身魚フライ&牛肉入りコロッケ(付:キャベツ) きのこのバター醤油炒め チンゲン菜の煮びたし *御飯(160) *汁物 	<ul style="list-style-type: none"> 赤魚煮つけ(付:キャベツ) さつまいもの旨煮 ひじき蒸し鶏サラダ *御飯(160) *汁物 	<ul style="list-style-type: none"> 麻婆茄子 ブロッコリーと揚げ豆腐の塩飴かけ 菜の花のお浸し *御飯(160) *汁物 	<ul style="list-style-type: none"> にしん照り煮(付:インゲン) 大根とちくわの味噌炒め 春雨のだしポン酢サラダ *御飯(160) *汁物 	<ul style="list-style-type: none"> ビーフカレー ジャーマンポテト 野菜の甘辛漬 *御飯(160) *汁物
夕	<ul style="list-style-type: none"> 若鶏のねぎ塩焼き(付:ジャガイモ) 春雨と野菜の中華炒め ゆず白菜 *御飯(160) *汁物 	<ul style="list-style-type: none"> 白身魚のピカタ(付:グリンピース) ほうれん草ベーコンソテー ポテトサラダ *御飯(160) *汁物 	<ul style="list-style-type: none"> ポークジンジャー(付:ブロッコリー) きんぴらごぼう 和風揚げとオクラの醤油和え *御飯(160) *汁物 	<ul style="list-style-type: none"> 牛丼(牛丼の具) がんもの含め煮 かぼちゃの土佐和え *御飯(160) *汁物 	<ul style="list-style-type: none"> ぶり大根(付:キャベツ) 南瓜のそぼろあん 柚子もずく *御飯(160) *汁物 	<ul style="list-style-type: none"> チキンカツ(付:ブロッコリー) 野菜炒め ハムマカロニサラダ *御飯(160) *汁物 	<ul style="list-style-type: none"> さば味噌煮(付:オクラ) 筑前煮 カリフラワー甘酢 *御飯(160) *汁物
	4月20日(月)	4月21日(火)	4月22日(水)	4月23日(木)	4月24日(金)	4月25日(土)	4月26日(日)
朝	<ul style="list-style-type: none"> ツナと豆腐の炒り卵 胡瓜とわかめの酢味噌和え *御飯(160) *牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏団子のトマトソース煮込み ほうれん草サラダ *パン *牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 肉じゃが インゲンの胡麻和え *御飯(160) *牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 豆腐の肉味噌がけ 切干大根のサラダ *御飯(160) *牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> クリームシチュー 人参とレーズンのラペ *パン *牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> めばる塩麹焼 和風の和え物 *御飯(160) *牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 八幡巻き キャベツとシラスの大葉和え *御飯(160) *牛乳
昼	<ul style="list-style-type: none"> メバル煮つけ(付:キャベツ) かぶの和風あん いんげんのおかか和え *御飯(160) *汁物 	<ul style="list-style-type: none"> チンジャオロース 緑豆春雨チャプチェ オクラと山芋の和え物 *御飯(160) *汁物 	<ul style="list-style-type: none"> マス旨塩焼(付:オクラ) 茄子うま煮 金時豆 *御飯(160) *汁物 	<ul style="list-style-type: none"> 焼きナポリタン 野菜のつくね巻き(人参) ブロッコリーの胡麻和え *汁物 	<ul style="list-style-type: none"> 助宗たらの生姜煮(付:人参) 冬瓜のそぼろ煮 小松菜のお浸し *御飯(160) *汁物 	<ul style="list-style-type: none"> ハニーマスタード炒め(付:ブロッコリー) ほうれん草と玉子炒め キャベツとチーズのサラダ *御飯(160) *汁物 	<ul style="list-style-type: none"> 宗八カレイの塩焼き(付:オクラ) 南瓜の煮物 菜の花の辛し和え *御飯(160) *汁物
夕	<ul style="list-style-type: none"> 鶏むねの唐揚げ(付:キャベツ) さつまいものミルクバター かに風味スパゲティサラダ *御飯(160) *汁物 	<ul style="list-style-type: none"> たらちねの衣焼き(付:人参) キャベツハムソテー かぼちゃのマヨサラダ *御飯(160) *汁物 	<ul style="list-style-type: none"> 照り焼ハムステーキ(付:ブロッコリー) 里芋の煮物 青梗菜の中華和え *御飯(160) *汁物 	<ul style="list-style-type: none"> あじの味醂焼き(付:インゲン) 南瓜いとこ煮 きゅうりとツナの酢の物 *御飯(160) *汁物 	<ul style="list-style-type: none"> 麻婆豆腐 かに風味焼売 ひじき蒸し鶏サラダ *御飯(160) *汁物 	<ul style="list-style-type: none"> 赤魚の竜田揚げ(付:キャベツ) 切干大根の炒め煮 オクラのおかか和え *御飯(160) *汁物 	<ul style="list-style-type: none"> 豆腐入りミートローフ(付:ブロッコリー) かぼちゃの風味あんかけ ハムマカロニサラダ *御飯(160) *汁物

	4月27日(月)	4月28日(火)	4月29日(水)	4月30日(木)			
朝	<ul style="list-style-type: none"> 大根とさつまあげの煮物 インゲンのピーナッツ和え *御飯(160) *牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 野菜とベーコン洋風煮 かぼちゃのマヨサラダ *パン *牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> エビつみれと冬瓜の煮物 カニカマサラダ *御飯(160) *牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 高野豆腐の卵とじ ほうれん草の煮浸し *御飯(160) *牛乳 			
昼	<ul style="list-style-type: none"> 八宝菜 三色パプリカと揚げ茄子の味噌炒 カリフラワー甘酢 *御飯(160) *汁物 	<ul style="list-style-type: none"> メバルの西京焼き(付: 軟材) がんもの含め煮 三色和風ピクルス *御飯(160) *汁物 	<ul style="list-style-type: none"> 豆腐ハンバーグ柚子味噌餡 なすの中華炒め みかんなます *御飯(160) *汁物 	<ul style="list-style-type: none"> 鯖の煮つけ(付: 人参) 蓮根のピリ辛炒め カリフラワーの土佐和え *御飯(160) *汁物 			
夕	<ul style="list-style-type: none"> ぶりみぞれ揚げ じゃが芋の炒め煮 キャベツのお浸し *御飯(160) *汁物 	<ul style="list-style-type: none"> 豚の角煮 大豆五目煮 ほうれん草白和え *御飯(160) *汁物 	<ul style="list-style-type: none"> 白身魚のチーズマッシュ(付: グラッセ) ポークビーンズ 菜の花と鶏肉のお浸し *御飯(160) *汁物 	<ul style="list-style-type: none"> キノコのトマト煮込み(付: ブロッコリー) キャベツハムソテー ポテトサラダ *御飯(160) *汁物 			
日計	1食分:1533kcal 炭水化物:48.7g 脂質:44.5g 炭水化:223.0g 食塩相:6.2g	1食分:1514kcal 炭水化物:53.7g 脂質:48.3g 炭水化:208.0g 食塩相:6.5g	1食分:1569kcal 炭水化物:48.7g 脂質:47.2g 炭水化:226.9g 食塩相:7.2g	1食分:1559kcal 炭水化物:51.5g 脂質:49.1g 炭水化:215.5g 食塩相:5.9g			