

献立表 (R8.4)

期 間：2026/4/1～2026/4/30

	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	4
朝食				御飯 ちくわとごぼうの煮物 あじの昆布煮 味噌汁(葱、麩)	御飯 じゃがいもとソーセージの煮物 オムレツ 味噌汁(玉葱、I片)	御飯 切干大根の炒め煮 三色豆 味噌汁(じゃがいも、ワカ)	御飯 ふきと厚揚げの煮物 ミトホール(柚子おろし) 味噌汁(ほうれん草、さつま芋)
昼食			御飯 キャベツと加加のたまご炒め 小松菜と桜えびの煮浸し 春雨サラダ 味噌汁(豆腐、あおさ)	御飯 豚しょうが焼き 厚揚げと野菜の煮物 青海苔とろろ 味噌汁(小松菜、なめこ)	御飯 麻婆豆腐 冬瓜とえびつみれの蒸し煮 三色ナムル 菜花のスープ	御飯 白身フライ 里芋のごまみそ煮 ブロッコリーと海藻のサラダ はんぺんの澄まし汁	
夕食			御飯 ハンバーグデミグラスソース 三色ピーマン炒め ポテトサラダ	御飯 鮭とアスパラのバター醤油焼き キャベツのクリーム煮 ほうれん草とコーンのサラダ	御飯 鯖のおろしポン酢がけ チンゲン菜炒め カリフラワーとハムの和え物	御飯 炒り豆腐 ソーセージとじゃが芋のトマト煮 小松菜のからしあえ	
	5	6	7	8	9	10	11
朝食	御飯 えびつみれの煮物 玉子焼き 味噌汁(葱、里芋)	御飯 はんぺんときのこの煮物 オクラ納豆 味噌汁(小松菜、麩)	御飯 大豆とひじきの炒め煮 いわし生姜煮 味噌汁(大根、キャベツ)	御飯 ウインナーと野菜のコンソメ煮 チーズおろし 味噌汁(わかめ、豆腐)	御飯 I片と青菜の炒め煮 肉団子 味噌汁(大根、油揚げ)	御飯 かぶとはんぺんの煮物 金時豆 味噌汁(里芋、あおさ)	御飯 キャベツとワケの煮物 いわしのおかか煮 味噌汁(玉葱、薩摩芋)
昼食	御飯 鶏肉と野菜のスープ煮 青菜とベーコンの炒め マカロニサラダ	御飯 鰯の西京焼き たまごしんじょと野菜の煮物 ほうれん草のごまあえ けんちん汁	御飯 山菜きのこそば 肉詰め稲荷と野菜の煮物 さつまいもレモン煮 かき菜とちくわの和えもの	御飯 豚肉とキャベツの煮物 厚揚げとごぼう炒め煮 ポテトサラダ お吸い物	御飯 カレイのムニエル(①デイ選択：ミトホール) ツナとピーマンの炒め きゅうりとささみと和え物 もやしスープ	御飯 かくりムニエル ふきとがんもの煮物 ハムサラダ 味噌汁(ほうれん草、麩)	御飯 筑前煮 なす田楽 チンゲン菜のあえ物 きのこ汁
夕食	御飯 赤魚とキャベツの蒸し焼 じゃがいものそぼろ煮 胡瓜とわかめの酢の物	御飯 豚肉とピーマンのオムレツ炒め 菜味豆腐 大根サラダ	御飯 鶏肉となすの味噌炒め かぼちゃの煮物 もやしの和え物	御飯 麦入り御飯 たらのみぞれ煮 里芋とひき肉の炒め かぼちゃとオクラの山菜ペースト	御飯 五目玉子焼き キャベツとベーコンの炒め かき菜のサラダ	御飯 鶏肉とキャベツの塩麹炒め 大根とさつま揚げの煮物 白和え	御飯 豚肉とじゃがいもの煮物 菜の花と人参のバター炒め シーザーサラダ
	12	13	14	15	16	17	18
朝食	御飯 ソーセージと野菜の煮物 オムレツ 味噌汁(冬瓜、高野豆腐)	御飯 高野豆腐の含め煮 とろろ納豆 味噌汁(しめじ、ワカ)	御飯 きんぴら あじの生姜煮 味噌汁(薩摩芋、油揚げ)	御飯 小松菜と豆腐の煮物 きのこの玉子焼き 味噌汁(じゃが芋、葱)	御飯 切干大根の煮物 黒花豆 味噌汁(I片、高野豆腐)	御飯 がんもと野菜の含め煮 ミトホール 味噌汁(青梗菜、油揚げ)	御飯 じゃが芋とベーコンの煮物 トマトおろし 味噌汁(大根、トコロ)
昼食	御飯 肉団子のクリームチーズ 青菜と豆腐の炒め かき菜サラダ	御飯 肉うどん つみれとなすのみぞれ煮 ツナとワケのサラダ ミニ豆腐	御飯 豚しゃぶ セロリと人参の炒め煮 菜花のおかか和え 味噌汁(葱、椎茸)	御飯 鮭の塩焼き しんじょと野菜の煮物 ほうれん草のピーマン和え 鶏肉ときのこの味噌汁	御飯 鶏の照り焼き キャベツの中華風炒め 枝豆入り白和え コンソメスープ	御飯 豚肉とキャベツのオムレツ炒め さつま芋の煮物 春雨サラダ なすの中華スープ	御飯 赤魚のチーズ蒸し かぼちゃの煮物 もやしのサラダ 味噌汁(キャベツ、麩)
夕食	御飯 えびと筍の旨煮 もやしとピーマンの炒め 小松菜としらすの和え物	御飯 鯖の味噌煮 キャベツの玉子としらすづくの和え物	御飯 厚揚げのそぼろ炒め かぼちゃと大豆の煮物 カリフラワー明太サラダ	御飯 豚肉とアスパラの炒め かぶとソーセージのコンソメ煮 ハムとコーンのサラダ	御飯 じゃが芋と玉子のチキチキ炒め ピーマンと肉団子の煮物 ごぼうサラダ	御飯 白身魚の野菜あんかけ 粉ふき芋 ブロッコリーのサラダ	御飯 鶏肉と里芋の旨煮 なすとピーマンのさっぱり炒め あおさとろろ

	19	20	21	22	23	24	25
朝食	御飯 厚揚げとさつま芋の炒め煮 いわしのみぞれ煮 味噌汁(ほうれん草、しめじ)	御飯 はんぺんと野菜の煮物 オクラ納豆 味噌汁(玉葱、高野豆腐)	御飯 ひじきの煮物 玉子焼き 味噌汁(キャベツ、油揚げ)	御飯 竹輪と大豆の炒め煮 鱈の梅煮 味噌汁(さつま芋、葱)	御飯 車麩と野菜の煮物 甘酢肉団子 味噌汁(ごぼう、舞茸)	御飯 えびつみれと豆腐の煮物 三色豆 味噌汁(大根、トコ昆布)	御飯 切干大根煮 だし巻き玉子 味噌汁(じゃが芋、葱)
昼食	御飯 唐揚げ じゃが芋と筍の煮物 豆腐サラダ 味噌汁(ねぎ、もやし)	御飯 ひき肉とアスパラの加熱ライス サラダレタ キャベツのサラダ 漬物(福神漬)	御飯 鮭のムニエル(デイ:ハツバ-グ) じゃが芋とえびのにんにく炒め ほうれん草の明太和え キノコのスープ	御飯 みそだれとんかつ 野菜の炊き合わせ もずく三杯酢 吸物(菜の花、麩)	御飯 白身魚の加熱焼き もやしとウインナーのたまご炒め アスパラの胡麻サラダ 味噌汁(里芋、人参)	御飯 酢豚 じゃが芋のオムレツ煮 ブロッコリーとアスパラのサラダ かたくり(デイ) 中華スープ	御飯 鶏肉とキャベツのガーリック炒め えびと野菜のトマト煮 さつま芋サラダ フルーツ(デイ) ココナッツスープ
夕食	御飯 あじさんがやき 肉詰めいなりと青梗菜の煮物 大豆と海藻サラダ	御飯 ハツバ-グ 和風トマトソース 大根とさつま揚げの炒め ピーマン胡麻和え	御飯 肉豆腐 さつまいも甘煮 ブロッコリーの塩昆布和え	御飯 高野豆腐のたまごとじ 小松菜と油揚げの煮浸し ポテトサラダ	御飯 キャベツと筍の肉味噌炒め かぼちゃ小倉煮 ひじきと胡瓜のツナ和え	御飯 鱈の塩焼き 卵の花 キャベツのおかか和え	御飯 肉団子と牛蒡の生姜煮 ブロッコリーとたまごの炒め もやしの和え物
	26	27	28	29	30		
朝食	御飯 大根とがんもの煮物 金時豆 味噌汁(椎茸、小松菜)	御飯 ツナとツナ缶の煮物 納豆山かけ 味噌汁(玉葱、シメジ)	御飯 リーゼ-ツと野菜の煮物 いわしのおかか煮 味噌汁(豆腐、あおさ)	御飯 高野豆腐の煮物 華五目玉子焼き 味噌汁(ツナ缶、麩)	御飯 さつま揚げとひじきの煮物 そば 味噌汁(キャベツ、椎茸)		
昼食	御飯 豚肉と春野菜のクリーム煮 アスパラとたけのこのバター炒め カリフラワーのサラダ かぶのスープ	御飯 あじの南蛮漬け はんぺんの煮物 菜花のからし和え みかん缶(デイ) 味噌汁(もやし、わかめ)	パン(デイ) 御飯(ロング、ユニット) ひき肉とアスパラの玉子とじ コーンスープ 桃缶(デイ) ホウレン草のクリームチャウダー	焼きそば しらすの冷奴 ナムル キウイフルーツ(デイ) かきたま汁	御飯 さわらのごまみりん焼き 人参とえのきの炒め 小松菜のお浸し バナナ(デイ) 鶏肉と根菜の味噌汁		
夕食	御飯 さば照焼 きのこソテー 人参ときぬさやの白和え	麦入り御飯 鶏肉のみそ焼き サツマアガとピーマンの炒め 大根と胡瓜の即席漬	御飯 菜の花と豚肉の炒め ごぼうとにんじんの煮物 かぼちゃサラダ	御飯 かれいの煮つけ さつま芋のバター醤油炒め スパゲティサラダ	御飯 豚肉のケチャップ炒め ほうれん草のクリーム煮 トマトとブロッコリーのサラダ		