

予定献立・調理名一覧表

常食

2026年3月30日 ~ 2026年4月5日

| | 30日(月) | 31日(火) | 1日(水) | 2日(木) | 3日(金) | 4日(土) | 5日(日) |
|---|---|---|--|---|---|--|--|
| 朝 | 御飯 鯖の塩焼き 春菊と椎茸の和え物 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml  | 御飯 海老しんじょう煮 小松菜のバター炒め 梅干し 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml  | 御飯 ぜんまいの炒め煮 もやしと春菊のナムル 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml  | 御飯 いわしのかつお煮 炒り豆腐 味噌汁 ミルクティー ヨーグルト  | 御飯 五目厚焼きたまご 長芋の酢の物 昆布佃煮 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml  | 御飯 納豆 かぶの梅肉和え 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml  | 御飯 魚肉ソーセージの加熱炒め うの花 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml  |
| 昼 | 麻婆ラーメン えび海鮮餃子 もやしと搾菜のナムル 黄桃缶  | にぎり寿司 天ぷら盛合せ 茶碗蒸し 若竹汁 いちご  | 五目ちらし 鰹のたたき 天ぷら盛合せ 宝玉寄せ すまし汁 フルーツ盛合せ  | ロ・パソ・チョコパソ ポークビーンズ コーンポタージュ アロエシロップ漬  | 五目炒飯 えびのチリソース煮 中華スープ りんご  | ハヤシライス ミモザサラダ コンソメスープ 白桃缶  | 御飯 チキンチャップ 大根と貝柱の和え物 味噌汁 グレープフルーツ  |
| 間 | とろける杏仁豆腐 | アセロラゼリー | もものタルト | レアチーズカップ | さつま芋まんじゅう | コーヒーゼリー | 味しらべ |
| 夕 | 御飯 ポークピカタ かぶのおかか煮 しそ昆布 味噌汁  | 御飯 厚揚げの肉味噌焼 たけのこの煮物 桜漬 のっぺい汁  | 御飯 カレイの照り焼き パプリカの甘酢和え 沢庵 味噌汁  | 御飯 鯖の甘みそ漬 杓のりのおかか和え つぼ漬 すまし汁  | 御飯 和風ロールキャベツ ツナサラダ ごまみそふき 味噌汁  | 御飯 かじきのバター醤油焼 青梗菜の炒め煮 高菜漬 味噌汁  | 御飯 ホキのケイジャン焼 青梗菜の華風和え しその実漬 すまし汁  |
| | I初* - 1440kcal たんぱく質 64.3g 脂質 39.9g 炭水化物 198.0g 食塩相当量 7.8g 0 | I初* - 1380kcal たんぱく質 64.3g 脂質 36.3g 炭水化物 182.0g 食塩相当量 7.1g 0 | I初* - 1407kcal たんぱく質 58.2g 脂質 32.4g 炭水化物 221.4g 食塩相当量 7.7g 0 | I初* - 1415kcal たんぱく質 61.3g 脂質 38.0g 炭水化物 188.9g 食塩相当量 7.8g 0 | I初* - 1358kcal たんぱく質 55.3g 脂質 28.4g 炭水化物 218.7g 食塩相当量 7.7g 0 | I初* - 1370kcal たんぱく質 60.1g 脂質 36.4g 炭水化物 194.3g 食塩相当量 7.9g 0 | I初* - 1357kcal たんぱく質 61.1g 脂質 27.3g 炭水化物 195.3g 食塩相当量 6.6g 0 |

予定献立・調理名一覧表

常食

2026年4月6日 ~ 2026年4月12日

| | 6日(月) | 7日(火) | 8日(水) | 9日(木) | 10日(金) | 11日(土) | 12日(日) |
|---|--|---|---|---|---|---|---|
| 朝 | 御飯 筑前煮 菜の花の錦糸和え 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml  | 御飯 野菜の洋風炒め かつらのわさびマヨ和え 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml  | 御飯 オムレツ 切干大根煮 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml  | 御飯 しらたき金平 かぶのおかか和え 味噌汁 ミルクティー ヨーグルト  | 御飯 杓苳入り厚巻玉子 高野豆腐のそぼろ炒め 味噌汁 カルシウムピーチ ヨーグルト  | 御飯 ハム入り野菜炒め ほうれん草のお浸し 味噌汁 ジョア ヨーグルト  | 御飯 肉詰めいなり 小松菜のソウ和え 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml  |
| 昼 | 御飯 銀ひらすの西京漬 さつまいもサラダ 味噌汁 洋なし缶  | 醤油ラーメン 餃子 たたき胡瓜 キウイフルーツ  | 御飯 鯖のレモン照焼 筍とふきの炊き合わせ すまし汁 マンゴー缶  | ランチパック ハムエッグフライ コンソメスープ パイン缶  | 御飯 鶏の藻塩唐揚げ かまぼこのなめ草和え すまし汁 みかん缶  | 御飯 めばるの煮付け ひじきの炒め煮 すまし汁 パナナ  | 御飯 牛肉のオイスター炒め ごぼうサラダ すまし汁 オレンジ  |
| 間 | ペアクリームワッフル | えびせんべい | カップdeヤクルト | ヨーグルトババロア | カステラ | いちごアイス | あんずケーキ |
| 夕 | 御飯 親子煮 きゅうりの酢の物 かつば漬 のっぺい汁  | 御飯 豚のねぎ塩炒め 大根の大葉和え しば漬 味噌汁  | 御飯 肉団子の野菜あんかけ 小松菜と竹輪の和え物 沢庵 中華スープ  | 御飯 ほっけの一夜干し ツナじゃが らっきょう 味噌汁  | 本日の選択食は A：かにたま B：レハニラ 御飯 もずく酢 しその実漬 若竹汁 です！お楽しみに♪  | 御飯 鮭の味噌バター焼 南瓜の甘煮 野沢菜漬 すまし汁  | 御飯 和風麻婆豆腐 わかめと胡瓜の酢物 桜漬 味噌汁  |
| | I初* - 1436kcal たんぱく質 61.4g 脂質 30.1g 炭水化物 224.1g 食塩相当量 7.1g 0 | I初* - 1442kcal たんぱく質 55.1g 脂質 39.3g 炭水化物 193.5g 食塩相当量 7.6g 0 | I初* - 1399kcal たんぱく質 56.3g 脂質 37.5g 炭水化物 203.6g 食塩相当量 6.6g 0 | I初* - 1434kcal たんぱく質 61.4g 脂質 38.4g 炭水化物 207.5g 食塩相当量 7.7g 0 | I初* - 1431kcal たんぱく質 59.9g 脂質 26.9g 炭水化物 232.4g 食塩相当量 7.9g 0 | I初* - 1416kcal たんぱく質 63.1g 脂質 29.8g 炭水化物 209.1g 食塩相当量 6.9g 0 | I初* - 1439kcal たんぱく質 58.5g 脂質 44.5g 炭水化物 182.4g 食塩相当量 7.0g 0 |

2026年4月13日 ~ 2026年4月19日

| | 13日(月) | 14日(火) | 15日(水) | 16日(木) | 17日(金) | 18日(土) | 19日(日) |
|---|---|--|---|--|---|--|--|
| 朝 | 御飯 五目大豆 茄子の煮浸し 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml  | 御飯 信田煮 切干大根 味噌汁 カルシウムりんご ヨーグルト  | 御飯 にしんの甘露煮 三色金平 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml  | 御飯 目玉焼 ソス入り野菜炒め 味噌汁 ミルクティー ヨーグルト  | 御飯 治部煮 うどのゆずみそ和え 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml  | 御飯 冬瓜のえびそぼろあん 青梗菜の醤油漬 味噌汁 ヤクルト ヨーグルト  | 御飯 あさり大根 もやしの磯和え 梅干し 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml  |
| 昼 | 御飯 赤魚の味噌粕漬 炒めなます かき玉汁 キウイフルーツ  | けんちんうどん 八幡巻き きゅうりの酢の物 甘夏みかん缶  | 御飯 松風焼 かつらのわさび和え すまし汁 フルーツカクテル  | ピザトースト サーモンフライ コンソメスープ アロエシロップ漬  | 御飯 トマト煮込みハバーグ ポテトサラダ 味噌汁 りんご  | 御飯 鱈の南蛮漬 ジャーマンポテト 沢煮椀 黄桃缶  | 御飯 ミートローフ かぼちゃサラダ 味噌汁 バナナ  |
| 間 | ミニエクレア | チョコマフィン | カエデの実 | ひとくち桃まん | カクテルゼリー | きなマンジェ | 水ようかん |
| 夕 | 御飯 油淋鶏 いかの緑酢和え 白菜漬 すまし汁  | 御飯 鱈の一夜干し いんげんのごま和え しば漬 かき玉汁  | 御飯 大和芋の落とし揚げ 菜の花と貝柱の蒸し煮 かつば漬 味噌汁  | 御飯 すき焼き ほうれん草のお浸し しそ昆布 味噌汁  | 御飯 生揚げの甘辛炒め きのこのなめ苺和え つぼ漬 すまし汁  | 御飯 豚の生姜焼 竹輪のみぞれ和え 桜漬 味噌汁  | 御飯 ホキのフライ 冬瓜のそぼろあん なめ苺おろし 味噌汁  |
| | I初片 - 1357kcal たんぱく質 64.8g 脂質 31.8g 炭水化物 194.4g 食塩相当量 5.9g 〇 | I初片 - 1368kcal たんぱく質 58.6g 脂質 33.0g 炭水化物 203.3g 食塩相当量 7.6g 〇 | I初片 - 1449kcal たんぱく質 61.5g 脂質 36.9g 炭水化物 210.9g 食塩相当量 7.2g 〇 | I初片 - 1438kcal たんぱく質 64.9g 脂質 46.2g 炭水化物 185.5g 食塩相当量 7.8g 〇 | I初片 - 1414kcal たんぱく質 60.5g 脂質 34.4g 炭水化物 199.3g 食塩相当量 6.7g 〇 | I初片 - 1444kcal たんぱく質 64.9g 脂質 25.8g 炭水化物 205.6g 食塩相当量 7.0g 〇 | I初片 - 1428kcal たんぱく質 60.5g 脂質 29.0g 炭水化物 227.8g 食塩相当量 7.8g 〇 |

予定献立・調理名一覧表

常食

2026年4月20日 ~ 2026年4月26日

| | 20日(月) | 21日(火) | 22日(水) | 23日(木) | 24日(金) | 25日(土) | 26日(日) |
|---|---|---|---|--|---|---|---|
| 朝 | 御飯 納豆おろし和え かぶのおかか煮 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml  | 御飯 五目厚焼きたまご 里芋といかの煮物 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml  | 御飯 魚肉ソーゼルの炒め物 菜の花のからし和え 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml  | 御飯 しらたき金平 あさりの酢味噌和え 味噌汁 ミルクティー ヨーグルト  | 御飯 信田煮 野菜炒め 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml  | 御飯 オムレツ 炊き合わせ 味噌汁 ショア ヨーグルト  | 御飯 いわしのかつお煮 ほうれん草の錦糸和え 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml  |
| 昼 | 御飯 コロッケ キャベツのしらす和え けんちん汁 グレープフルーツ  | あんかけ焼きそば 黒糖黒酢肉団子 のっぺい汁 りんご  | ビビンバ丼 春雨サラダ わかめスープ フルーツカクテル  | りんごパン エビフライ ミネストローネ マンゴー缶  | ねぎとろ丼 白菜としめじのお浸し 味噌汁 アロエシロップ漬  | 御飯 鶏の照焼 胡瓜と貝柱の和え物 すまし汁 黄桃缶  | 御飯 鱈のチリソース煮 ブロッコリーの華風和え わかめスープ パイン缶  |
| 間 | ココナッツサブレ | どら焼き ずんだあん | カスタードケーキ | 今川焼 | ソフールストロベリー | 宇治抹茶ロールケーキ | 山形県産ワインゼリー |
| 夕 | 御飯 鯖の甘みそ漬 白菜の炒め煮 ごま高菜漬 味噌汁  | 御飯 カレイの煮付け ニラの卵とじ しその実漬 味噌汁  | 御飯 蒸し鶏の梅肉ソース 白菜の煮浸し うぐいす豆 味噌汁  | 御飯 メカジキのねぎ味噌焼 かぶとベーコンの煮物 桜漬 味噌汁  | 本日の選択食は A：ハムエッグフライ B：豆腐ハンバーグ 御飯 蓮根のゆかり和え かっぱ漬 吉野汁 です！お楽しみに♪  | 御飯 干草焼 しぎ茄子 つぼ漬 すまし汁  | 御飯 和風ロールキャベツ 南瓜のいとこ煮 おかからっきょう 根菜汁  |
| | I初キ - 1395kcal たんぱく質 56.4g 脂質 33.6g 炭水化物 210.8g 食塩相当量 6.7g 〇 | I初キ - 1367kcal たんぱく質 64.0g 脂質 32.6g 炭水化物 198.2g 食塩相当量 7.3g 〇 | I初キ - 1413kcal たんぱく質 56.9g 脂質 30.9g 炭水化物 222.1g 食塩相当量 7.8g 〇 | I初キ - 1432kcal たんぱく質 56.6g 脂質 34.7g 炭水化物 193.4g 食塩相当量 7.2g 〇 | I初キ - 1375kcal たんぱく質 56.4g 脂質 43.8g 炭水化物 181.5g 食塩相当量 6.5g 〇 | I初キ - 1386kcal たんぱく質 60.4g 脂質 28.8g 炭水化物 214.4g 食塩相当量 6.3g 〇 | I初キ - 1359kcal たんぱく質 61.5g 脂質 23.1g 炭水化物 222.6g 食塩相当量 7.3g 〇 |

