献立表

令和7年4月

	4月1日 火	4月2日 水	4月3日 木	4月4日 金	4月5日 土	4月6日 日
朝食	竹輪と大根の煮物 白菜のごま和え 味噌汁 ヨーグルト	ひじき煮 なすのあっさり和え 味噌汁 野菜ジュース	鶏じゃが キャベツのツナサラダ 味噌汁 牛乳	大根と豚バラの煮物 小松菜の辛子和え 味噌汁 牛乳	カレイのバター醤油焼き ほうれん草のお浸し 味噌汁 牛乳	さつま揚げのみそ煮 花野菜のワサビ和え たまごの清汁 野菜ジュース
昼食	さくらご飯 さばの粕漬け焼き 里芋そぼろ煮 ゆで野菜さっぱり和え 味噌汁	さわらの唐揚げ 煮豆 胡瓜の和え物 味噌汁	オニオンソースハンバーグ キノコのクリーム煮 ブロッコリーとハムのサラダ コンソメスープ	あじの塩焼き がんも煮 マヨポン酢和え 味噌汁	鶏ももの甘酢ダレ インゲンと竹輪の煮物 サツマイモサラダ 味噌汁	豚の生姜焼き ツナじゃが ほうれん草のゴマ和え なめこ汁
夕食	鶏肉の照り焼き 切干大根煮物 マカロニ玉子サラダ りんご缶	厚揚げの旨煮 シュウマイ もやしサラダ やわらかプリン	鶏ももものクワ焼き さつまいも甘煮 白菜の梅肉和え パイナップル	回鍋肉 ニラともやし中華炒め チンゲン菜トマトのサラダ 洋梨缶	千草焼き かぶと油揚げ煮 ハムサラダ キウイフルーツ	さわらのカレームニエル ひじきの煮物 大根カニカマサラダ りんご缶

都合により献立の内容が変更することがあります。
ご了承ください。

献立表

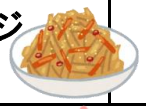
令和7年4月

	4月7日 月	4月8日 火	4月9日 水	4月10日 木	4月11日 金	4月12日 土	4月13日 日
朝食	マカロニナポリタン ほうれん草のサラダ 味噌汁 牛乳	ワカメ入り炒り卵 大豆の味噌マヨサラダ 清汁 牛乳	高野豆腐含め煮 キャベツのサラダ 味噌汁 牛乳	田舎煮 チンゲン菜のサラダ 味噌汁 牛乳	いわしのつみれ煮 ぬた和え 清汁 野菜ジュース	エビ団子チリソース 白和え 味噌汁 牛乳	里芋けんちん煮 紅白なます 味噌汁 牛乳
昼食	鶏ももの竜田揚げ 南瓜いとこ煮 白菜のおろし和え 味噌汁	ビーフシチュー 大根の洋風煮 トマトと胡瓜のサラダ コンソメスープ	まめごはん 菜種焼き たけのこの土佐煮 アスパラのサラダ 桜ゼリー	豆腐ハンバーグきのこあん 中華風卵とじ ゆず風味和え 味噌汁	鶏肉みぞれあん さつまいも甘煮 なめ茸和え 味噌汁	ポテトオムレツ なすの煮物 スパイシーサラダ 中華スープ	鶏の唐揚げ 大豆のトマト煮 キノコの和え物 味噌汁
夕食	白身魚のタルタル焼き 大根の土佐煮 小松菜のゴマ味噌和え オレンジ	たらの野菜あんかけ 里芋煮 もずくとキノコの和え物 もも缶	厚揚げのみそ炒め 野菜炒め ブロッコリーの辛子和え パイナップル	鮭のムニエル 信田煮 胡瓜の酢の物(しらす) もも缶	とんかつ カブのかにあんかけ チンゲン菜の中華サラダ やわらか杏仁豆腐	鶏の塩麹焼き インゲンの金平 たまねぎのマリネ キウイフルーツ	赤魚のおろしがけ 南瓜の甘煮 小松菜の辛子和え 洋梨缶

都合により献立の内容が変更することがあります。
ご了承ください。

献立表

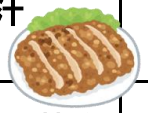
令和7年4月

	4月14日 月	4月15日 火	4月16日 水	4月17日 木	4月18日 金	4月19日 土	4月20日 日
朝食	豆腐のかにあんかけ わさび風味サラダ 味噌汁 野菜ジュース 	黒はんぺんの煮物 もやしとアサリの生姜和え 味噌汁 牛乳	玉子焼き アスパラサラダ 味噌汁 野菜ジュース	南瓜のグラタン風 小松菜のポン酢和え 味噌汁 ヨーグルト	煮豆 マカロニサラダ 味噌汁 牛乳 	さつま揚げの煮物 しらすおろし 味噌汁 牛乳	鯖の塩焼き 紅白なます 味噌汁 牛乳
昼食	カレー アスパラの中華炒め カリフラワーサラダ(卵) コンソメスープ	オニオンソースハンバーグ マカロニクリーム煮 ほうれん草のゴマ和え コンソメスープ	ゆかりご飯 鯖の味噌煮 しっとり卵の花炒り煮 白菜の梅かつお和え 清汁 	チキン南蛮 かぶのやわらか煮 ブロッコリーサラダ　ホタテ 味噌汁	ポークチャップ もやしの中華炒め 大根カニカマサラダ 味噌汁	麻婆豆腐 海鮮シュウマイ 春雨中華サラダ 中華スープ	3種フライ盛り ひじき煮 小松菜のおかか和え 味噌汁
夕食	味噌つくね 金平ごぼう 白菜ゆかり和え オレンジ 	鶏肉のバジルソース ジャーマンポテト グリーンサラダ りんご缶	豚肉のオイスター炒め インゲンの煮物 長芋なめたけ和え パイナップル	中華風ふっくらオムレツ なすのみそ煮 キャベツとハムのサラダ 洋梨缶	たらの野菜あんかけ ゴロゴロ根菜煮 コールスローサラダ 抹茶牛乳かん	鶏肉のピザ風焼き グリーンソテー もずくとキノコの和え物 オレンジ	かに玉 里芋煮　豚肉 カリフラワーのサラダ もも缶

都合により献立の内容が変更することがあります。
ご了承ください。

献立表

令和7年4月

	4月21日 月	4月22日 火	4月23日 水	4月24日 木	4月25日 金	4月26日 土	4月27日 日
朝食	マカロニクリーム煮 キャベツの和え物 味噌汁 牛乳	竹輪とインゲンの炒め ほうれん草だし酢和え 味噌汁 牛乳	じゃが芋のカレー炒め 小松菜のピーナッツ和え 味噌汁 牛乳	鶏肉となすさっぱり炒め 白菜の浅漬け 味噌汁 牛乳	切昆布煮(サツマアゲ) トマトサラダ 味噌汁 牛乳	豆乳煮 キャベツ昆布和え 味噌汁 野菜ジュース	麻婆大根 白菜中華和え 味噌汁 牛乳
昼食	グリルチキン 真砂煮 サツマイモサラダ 味噌汁 	白身魚ネギチリ焼き 焼きそば 卵サラダ 味噌汁	おろしハンバーグ アスパラペペロンチーノ風 マヨネーズサラダ コンソメスープ	たらのピリ辛焼き 里芋煮っころがし ほうれん草おかか和え 味噌汁	サバの南蛮漬け 大豆ミートとジャガイモ煮 ささみとシメジの香味サラダ 味噌汁	時雨煮ごはん 鶏肉の甘酢あん 厚揚げの煮物 三色和え 味噌汁	白身魚のタラコ焼き 柳川風 海藻サラダ 味噌汁
夕食	豚肉のカレー炒め 高野豆腐含め煮 もやしサラダ キウイフルーツ	酢豚 白菜の煮物 ビビンバ風ナムル カクテルフルーツ缶	鶏肉マスタードソース 春雨の中華煮 かぶの和え物 パイナップル	海鮮揚げ出し豆腐 豚肉とゴボウしぐれ煮 もやしのなめ茸和え ぶどう缶	鶏の柚子胡椒焼き かぶの煮物 南瓜のゴママヨサラダ オレンジ	スペイン風カレーオムレツ なすとウインナーソテー ほうれん草キノコサラダ ブラマンジェ	肉じゃが 小松菜の炒め物 カリフラワーゴマドレ 白桃缶

都合により献立の内容が変更することがあります。
ご了承ください。

献立表

令和7年4月

	4月28日 月	4月29日 火	4月30日 水
朝食	西京焼き ブロッコリー辛子和え 清汁 牛乳	ちゃんぽん煮 ゆず大根 味噌汁 牛乳	玉子焼き オニオンのコールスロー 味噌汁 牛乳
昼食	豚キムチ 南瓜のゴマ煮 切干大根のサラダ 中華スープ	豆腐のタラコあん 里芋と豚肉煮 なすのポン酢和え 味噌汁	揚げ鶏のネギソース 中華風大豆煮 ほうれん草ナムル 中華スープ
夕食	鶏のネギ塩焼き 煮豆 かぶのレモン漬け カクテルフルーツ缶	さばバーベキューソース 白菜のシメジ煮 バンバンジーサラダ パイナップル	たらのパン粉焼き 黒はんぺんの煮物 胡瓜のサラダ オレンジ

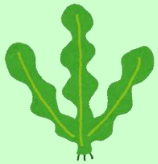
4月に入り本格的に花粉が舞っています。
花粉症対策としては、免疫システムの6割が存在するといわれている腸内の環境を整え、免疫システムを正常にすることで効果が出ると期待されています。

【腸活に良い食材はこちら⇩】

ヨーグルト

梅干し

海藻類



チョコレート

青魚(ビタミンD)

都合により献立の内容が変更することがあります。
ご了承ください。