



予定献立表

令和 8年 4月 1日 ~ 令和 8年 4月 10日

日	朝食	昼食	夕食
1(水)	ごはん みそ汁 ケチャップ炒め ふりかけ 牛乳 	ごはん 鯖のチーズ焼き 具沢山味噌汁 ひじきのサラダ フルーツ 	ごはん 肉豆腐 煮なます 青菜の辛し和え 
2(木)	ごはん みそ汁 大根煮 ふりかけ アシド・ミルク 	ごはん 野菜の肉巻き照り焼き風 キャベツのスープ 菜花のサラダ フルーツ 	ごはん ぎせい豆腐 金平 ししゃもの南蛮漬け 
3(金)	ごはん みそ汁 麩の煮付け 佃煮 牛乳 	塩ラーメン (代替食: 回鍋肉) 蒸しシューマイ アスパラのナッツ和え 杏仁豆腐 	ごはん 赤魚の煮付け 小松菜と豚肉のソテー 若布の酢の物 
4(土)	ごはん みそ汁 白菜の炒め煮 佃煮 牛乳 	ごはん 鮭のマヨネーズ焼き 田舎汁 ながいもサラダ フルーツ 	ごはん 親子煮 金時豆煮 青菜のなめたけ和え 
5(日)	ごはん みそ汁 南瓜ソテー ふりかけ 牛乳 	ごはん 豆腐ハンバーグ カリフラワーのクリーム煮 フレンチサラダ フルーツ 	ごはん 鯖の照り焼き 筑前煮 ユカリ和え 
6(月)	ごはん みそ汁 ブロッコリーのソテー ふりかけ ミルクプリン 	ごはん スパニッシュオムレツ 野菜スープ 菜花のゴママヨ和え フルーツ 	ごはん 宝袋 青菜のソテー 長芋の梅肉和え 
7(火)	ごはん みそ汁 洋風野菜の炒め煮 佃煮 牛乳 	桜御飯 味噌田楽 かきたま汁 青菜のおろし和え フルーツ 	ごはん コンソメ煮 大豆煮 マカロニサラダ 
8(水)	ごはん みそ汁 大豆煮 ふりかけ 牛乳 	ごはん 豚肉の味噌漬け焼き 豆腐のスープ 切り干し大根の中華和え フルーツ 	ごはん 鯖の煮付け 麩チャンプル おろし和え 
9(木)	ごはん みそ汁 アスパラの塩炒め ふりかけ 乳酸菌飲料 	野菜カレー エビサラダ フルーツのヨーグルト和え 	ごはん 肉団子と春雨の旨煮 豆腐シューマイ ナムル 
10(金)	ごはん みそ汁 キャベツとソーセージの煮込み 佃煮 牛乳 	ごはん マスの白ワイン蒸し 根菜汁 イエローサラダ フルーツ 	ごはん 団子揚げ なすの味噌炒め 青菜のポン酢和え 