

2026年4月 メニュー表

成分表示	
エネルギー	たんぱく質
脂質	炭水化物
食塩相当量	

		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)	
朝食		甘酢肉団子		豚肉となすのピリ辛煮		みそつくね		糸こんにゃくと枝豆の明太子和え		いんげんと竹輪のごま和え	
		さつま芋サラダ		キャベツのお浸し		白菜の七味マヨ和え		ポテトサラダ		れんこんとオクラのオイスター炒め	
		210kcal	3.8g	141kcal	6.7g	176kcal	11.4g	132kcal	3.1g	103kcal	5.3g
	11.6g	24.3g	9.9g	7.9g	13.2g	4.2g	9.7g	11.6g	1.7g	17.6g	
	0.8g		0.7g		0.4g		0.6g		1.1g		
昼食		回鍋肉		さばの梅煮		さわらのガリバタムニエル		白身フライのオーロラソースかけ		厚切りハムカツ	
		オクラと海藻のサラダ		野菜の中華炒め		きんぴらこんにゃく		ほうれん草のお浸し		大根のうま煮	
		春巻き		ごぼうの塩だれ和え		菜の花とベーコンのスタミナ炒め		きのこニラの炒めもの		桜エビとブロッコリーの塩ダレ炒め	
	494kcal	14.7g	234kcal	16.5g	231kcal	18.0g	354kcal	9.9g	272kcal	11.6g	
	38.6g	28.8g	11.3g	16.4g	10.2g	20.0g	26.8g	22.2g	13.5g	28.2g	
	1.8g		1.5g		1.3g		1.9g		2.3g		
夕食		メバルの生姜焼き		豚天おろしポン酢		鶏肉とアスパラのレモン醤油炒め		鶏肉のねぎ塩だれ焼き		さわらのゆず味噌焼き	
		山菜焼きうどん		もやしのカレーソーテー		カリフラワーの塩昆布和え		茄子のミートソース和え		菜の花ソーテー	
		ウインナーと野菜のトマトチーズ煮		パプリカのじゃこ炒め		大根葉とハムの炒め物		三色ナムル		竹の子土佐煮	
	257kcal	22.7g	340kcal	23.3g	179kcal	18.6g	301kcal	15.3g	177kcal	15.3g	
	12.1g	16.9g	19.7g	18.1g	7.5g	13.0g	19.2g	19.7g	8.9g	11.5g	
	1.5g		2.2g		1.8g		2.3g		1.7g		
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)	
朝食		鶏そぼろと大豆の玉子焼き		レンコンとひじきのサラダ		もやしのキムチ炒め		キャベツのレモン和え		ごぼうとさつま揚げの生姜煮	
		じゃが芋のツナマヨ和え		高菜の春雨炒め		野菜の煮びたし		高野豆腐の含め煮		納豆	
		109kcal	1.3g	185kcal	4.3g	57kcal	4.7g	120kcal	6.7g	93kcal	6.6g
	7.7g	9.8g	10.5g	18.7g	2.1g	5.9g	6.2g	10.6g	2.9g	11.8g	
	0.4g		0.8g		0.8g		0.4g		0.7g		
昼食		ますのちゃんちゃん焼き風		ミートボールトマトソース		他人丼		ぶりの生姜煮		照りだれ豚天	
		五目ひじき煮		枝豆と卵の炒め物		切干大根と昆布さっぱり漬け		ピーマンのマスタード炒め		カニカマとこんにゃくの甘辛煮	
		いんげんの生姜和え		山菜とさつま揚げの煮物		こんにゃくの甘辛煮		小松菜のだしポン和え		青梗菜と蒸し鶏のピーナッツ和え	
	310kcal	18.8g	287kcal	12.3g	405kcal	25.4g	217kcal	16.7g	193kcal	18.8g	
	16.4g	25.9g	15.3g	23.7g	20.6g	29.2g	12.9g	12.6g	17.5g	13.8g	
	1.8g		2.5g		2.6g		2.2g		2.9g		
夕食		豚肉のカレー唐揚げ		エビマヨ		鶏肉の甘辛ソース焼き		八宝菜		鶏肉のザンギ (釧路唐揚げ)	
		ほうれん草ときのこのバターソーテー		青梗菜の煮浸し		小松菜とえのきのナムル		ザーサイとひじきの和え物		菜の花のお浸し	
		ブロッコリーのおかか和え		ジャーマンポテト		れんこんのがり炒め		揚げ餃子		わかめといかの酢の物	
	241kcal	18.2g	431kcal	12.5g	250kcal	15.3g	211kcal	12.1g	292kcal	14.7g	
	15.6g	10.6g	29.0g	32.9g	12.7g	19.6g	11.8g	16.4g	17.7g	17.9g	
	2.6g		2.7g		2.9g		2.7g		2.6g		
4月13日 (月)		4月14日 (火)		4月15日 (水)							
朝食		チキンオムレツ		ウインナーチャップ		おからサラダ					
		ブロッコリーの塩バター炒め		いんげんソーテー		じゃがいもとかまぼこのり塩和え					
		123kcal	9.3g	256kcal	8.4g	137kcal	4.6g				
	6.7g	9.2g	22.3g	9.3g	7.1g	14.6g					
	0.9g		1.3g		0.7g						
昼食		タンダリーチキン		さわらの塩焼き		豚肉のマヨマスタード焼き					
		キャベツと竹輪のバター炒め		きんぴらごぼう		ほうれん草のゴマ和え					
		たまねぎとえのきのあっさり煮		菜の花の梅和え		カリフラワートマト煮					
	530kcal	39.4g	174kcal	14.2g	273kcal	17.0g					
	39.1g	8.6g	7.5g	16.7g	19.4g	11.0g					
	2.7g		2.1g		2.5g						
夕食		サーモンライトマトソース		牛肉とさつまいもの甘辛炒め		あじの野菜あんかけ					
		もやしと蒸し鶏の味噌炒め		マカロニの明太和え		スナックピースとたまごのカレー炒め					
		里芋のカレー煮		なすの香味炒め		チンゲン菜オイスター炒め					
	335kcal	14.1g	372kcal	17.8g	429kcal	37.3g					
	16.6g	33.4g	18.1g	37.4g	15.1g	44.0g					
	2.4g		2.3g		2.4g						

- 材料入手の関係でメニューを変更する場合がございます。ご了承ください。
- 届きました惣菜は、冷蔵庫へ入れて保管してください。
- 〇〇は温めてお召し上がりください。(カレー・丼は1人前50g)
- ご注文は、月～金にいただきますようお願いいたします。