

4月献立

2026年04月01日(水)～2026年04月07日(火)

キッチン高森

普通食1950kcalA (A)

日付	朝食	昼食	夕食	成分値(一日計)
04/01 (水)	麦飯 厚揚げの煮物 カリフラワーのゆかり和え 牛蒡の味噌汁 ショア	醤油ラーメン 焼売 法蓮草のナムル 白桃ゼリー	麦飯 鰯の生姜煮 じゃが芋のコンソメ煮 白菜のおかかマヨサラダ 天かすの味噌汁	エネルギー 1820 kcal
	545kcal	529kcal	746kcal	
04/02 (木)	麦飯 茄子のそぼろ炒め 高菜漬け 玉ねぎの味噌汁 牛乳	麦飯 鯖の葱味噌煮 ひじきと大豆の煮物 菜の花の辛し和え 花麩の吸い物	麦飯 鶏肉の塩炒め 蓮根の煮物 春雨のサラダ パイン	エネルギー 1939 kcal
	595kcal	687kcal	657kcal	
04/03 (金)	麦飯 いかボールの煮物 めかぶの和え物 竹輪の味噌汁 ショア	麦飯 豚肉の山椒炒め 切干大根の煮物 ポテトサラダ ヨーグルト	五目炒飯 揚げ餃子の野菜あんかけ ささみともやしの和え物 わかめの味噌汁	エネルギー 1903 kcal
	528kcal	773kcal	602kcal	
04/04 (土)	麦飯 鶏さつま揚げ 菜の花の胡麻和え 鶏ひき肉の味噌汁	麦飯 鶏肉のオイスター炒め 冬瓜の梅煮 コーンと枝豆の白和え 卵の味噌汁 春巻き	麦飯 フィッシュフライ 明太スパゲティー ザワークラウト 豚汁	エネルギー 1956 kcal
	517kcal	617kcal	644kcal	
04/05 (日)	麦飯 つくねの和風あん 小松菜のツナ和え コンソメスープ	麦飯 ポトフ ミニ千草焼き 人参とコーンのサラダ 冷奴 マカロニサラダ	豚丼 大豆と昆布の旨煮 いんげんの胡麻まぶし 鶏ひき肉の味噌汁	エネルギー 1950 kcal
	436kcal	590kcal	742kcal	
04/06 (月)	麦飯 ししゃものあんかけ 大根サラダ 茄子の味噌汁 ショア	麦飯 メンチカツ 白滝の玉子炒め 小松菜のごま和え オクラの味噌汁	鶏肉丼 里芋の煮物 椎茸の和え物 マンゴー	エネルギー 1937 kcal
	565kcal	759kcal	613kcal	
04/07 (火)	麦飯 肉団子の煮物 五目豆 油揚げの味噌汁 気になる野菜	フレンチトースト ポテトロール カリフラワーのカレーソテー ビーンズサラダ コンソメスープ	麦飯 鰯の蒲焼 ひじきの炒り豆腐 もやしのメンマ和え 野菜ゼリー	エネルギー 1899 kcal
	566kcal	680kcal	653kcal	

4月献立

2026年04月08日(水)～2026年04月14日(火)

キッチン高森

普通食1950kcalA (A)

日付	朝食	昼食	夕食	成分値(一日計)
04/08 (水)	麦飯 白菜とツナの煮物 法蓮草のお浸し いんげんの味噌汁 ショア	麦飯 鶏肉のチリソース炒め いかと根菜の煮物 オクラのおかか和え 麩の味噌汁	海鮮クリームパスタ(えび) 長芋のバターソテー 人参のマリネ フルーツミックス	エネルギー 1903 kcal
	503kcal	667kcal	733kcal	
04/09 (木)	麦飯 鶏と大豆の煮物 青かっぱ 玉ねぎの味噌汁 まめびよ	麦飯 揚げ出し豆腐の肉味噌かけ 金平れんこん アスパラのマヨ和え たけのこの吸い物	麦飯 白身魚の野菜あんかけ イタリアンソテー おろし和え ぶどう	エネルギー 1934 kcal
	551kcal	828kcal	555kcal	
04/10 (金)	麦飯 椎茸のチーズマヨ焼き 納豆 里芋の味噌汁 ショア	麦飯 鱈のキムチ炒め 牛蒡炒め煮 茄子のボン酢和え 卵スープ	麦飯 鶏肉のごまだれ焼き かぼちゃコロケ アボカドのサラダ パイナップル	エネルギー 2009 kcal
	572kcal	621kcal	816kcal	
04/11 (土)	麦飯 蒸し鶏と小松菜ソテー 枝豆サラダ 鶏ひき肉の味噌汁	にゅうめん えびかつ おかず生姜 冷奴 帆立フライ	麦飯 照り焼きハンバーグ サイコロ高野煮物 菜の花と人参のナムル 豚汁 ポテトサラダ	エネルギー 1954 kcal
	446kcal	375kcal	699kcal	
04/12 (日)	麦飯 ブロッコリーとカニカマの炒め物 キャベツのレモン和え コンソメスープ	麦飯 鶏の塩麹焼き 茄子煮浸し 切干大根の中華風胡麻和え 冷奴	麦飯 鰯の煮つけ チリコンカン 春菊お浸し 鶏ひき肉の味噌汁	エネルギー 1950 kcal
	394kcal	708kcal	556kcal	
04/13 (月)	麦飯 野菜天の煮物 白花豆 じゃがいもの味噌汁 ショア	麦飯 豆腐のあんかけ カリフラワーのトマト煮 蓮根のチーズサラダ 春雨の中華スープ(かにかま)	牛丼 ブロッコリーのミルク煮 レーズンサラダ みかん	エネルギー 2017 kcal
	551kcal	658kcal	808kcal	
04/14 (火)	麦飯 オムレツ しば漬け 玉ねぎの味噌汁 牛乳	中華飯(えび) 春巻き オクラのごま和え 中華スープ	麦飯 鯖のおろし煮 筍のソテー いんげんのマヨ和え レモンゼリー	エネルギー 1973 kcal
	550kcal	724kcal	699kcal	

4月献立

2026年04月15日(水)～2026年04月21日(火)

キッチン高森

普通食1950kcalA (A)

日付	朝食	昼食	夕食	成分値 (一日計)
04/15 (水)	麦飯 豆腐のとろみ煮 白菜の和え物 キャベツの味噌汁 ショア	麦飯 赤魚のきのこ蒸し こんにゃくの土佐炒め 牛蒡サラダ 麩の味噌汁	麦飯 油淋鶏 ぜんまい煮 小松菜のお浸し 黄桃	エネルギー 1921 kcal
	531kcal	575kcal	815kcal	
04/16 (木)	麦飯 炒り卵 さくら漬け わかめの味噌汁 気になる野菜 杓のツウ&白ブドウ	チキンカレー ブロッコリーのパン粉焼き 大根サラダ プレーンヨーグルト	麦飯 鱈の塩焼き 茄子の味噌炒め もやしの梅和え かまぼこの吸い物	エネルギー 2036 kcal
	489kcal	936kcal	611kcal	
04/17 (金)	麦飯 厚揚げの炒め物 もずく 巻き麩の味噌汁 ショア	菜の花と筍のパスタ じゃがいものベーコンソテー 彩りひじき りんごゼリー	麦飯 味噌カツ 里芋のそぼろ煮 オニオンサラダ キウイフルーツ	エネルギー 1915 kcal
	504kcal	691kcal	720kcal	
04/18 (土)	麦飯 平天と白菜の煮物 大根葉お浸し 鶏ひき肉の味噌汁	麦飯 鶏のんにくしょうゆ炒め さつま芋煮物 大根のなめ茸和え 卵の味噌汁	麦飯 豆腐の肉味噌煮 高菜ごま炒め こんにゃくの和え物 豚汁	エネルギー 1951 kcal
	407kcal	612kcal	626kcal	
04/19 (日)	麦飯 肉団子和風あん 青梗菜中華和え コンソメスープ	ドライカレーピラフ 福神漬け スパゲティナポリタン ブロッコリーツナ和え物 冷奴 おしるこ	麦飯 鰯の胡麻醤油焼き ほうれん草と揚げの煮浸し ひじき入り白和え 鶏ひき肉の味噌汁	エネルギー 1950 kcal
	484kcal	559kcal	539kcal	
04/20 (月)	麦飯 ふんわり角天の煮物 五目豆 玉葱の味噌汁 ショア	ロールパン ポークシチュー きのこのガーリックソテー キャベツのサラダ グレープゼリー	麦飯 メバルの生姜煮 白滝のたらこ炒め マカロニサラダ 天かすの味噌汁	エネルギー 1990 kcal
	551kcal	764kcal	675kcal	
04/21 (火)	麦飯 ソーセージのソテー カリフラワーのマヨ和え 麩の味噌汁 まめびよ	炊き込みご飯 鱈の酒蒸し 若竹煮 菜の花のポン酢和え 茄子の味噌汁	麦飯 ずき煮 蓮根のベーコンソテー カニカマの酢の物 マンゴー	エネルギー 1880 kcal
	556kcal	616kcal	708kcal	

4月献立

2026年04月22日(水)～2026年04月28日(火)

キッチン高森

普通食1950kcalA (A)

日付	朝食	昼食	夕食	成分値(一日計)
04/22 (水)	麦飯 イカ団子の煮物 法蓮草のお浸し しめじの味噌汁 ショア	麦飯 照り焼きハンバーグ じゃがいものピザソース焼き ちくわの和え物 蜂蜜ヨーグルト	かき揚げ丼(えび) 大根とツナの煮物 山菜のナムル バナナ	エネルギー 2060 kcal
	506kcal	746kcal	808kcal	
04/23 (木)	麦飯 牛蒡の煮物 味付けのり チンゲン菜の味噌汁 気になる野菜	三色丼 刻み昆布と大豆の炒め煮 ザーサイの和え物 花麩の吸い物	麦飯 麻婆豆腐 白菜の煮浸し 長芋磯和え カルピスゼリー	エネルギー 1886 kcal
	467kcal	659kcal	760kcal	
04/24 (金)	麦飯 信田巻の煮物 めかぶ納豆 わかめの味噌汁 ショア	麦飯 白身魚のパン粉焼き 里芋と人参の煮物 筍の酢味噌かけ ヤク ｺｰﾝのスｰﾌﾟ	ナポリタン 茄子のソテー アスパラのマヨネーズ和え パイナップル	エネルギー 1870 kcal
	517kcal	563kcal	790kcal	
04/25 (土)	麦飯 白菜のかき卵風 ほうれん草ツナ和え 鶏ひき肉の味噌汁	麦飯 牛肉コロケ 菜の花と揚げ煮物 キャベツカレー和え 卵の味噌汁 きな粉ミルクゼリー	麦飯 鶏の照り焼き ピ-ﾏﾝと切干大根炒め 昆布豆 豚汁	エネルギー 1952 kcal
	394kcal	671kcal	763kcal	
04/26 (日)	麦飯 ミートボール 春菊ピーナツ和え コンソメスープ	麦飯 カレイのみりん焼き 五目豆腐炒め ブロッコリー蒸し鶏和え 鶏ひき肉の味噌汁 そうめん天かす和え	麦飯 オムレツホワイトソース ボロネーゼ風ペンネ 青梗菜お浸し 冷奴	エネルギー 1952 kcal
	469kcal	507kcal	603kcal	
04/27 (月)	麦飯 卵炒め しば漬け たまねぎの味噌汁 ショア	麦飯 八幡巻の炊き合わせ ビーフン高菜炒め 人参の和え物 わかめの味噌汁	麦飯 鰯のタンドリーソテー カリフラワーのコンソメ煮 菜の花の和え物 バナナ	エネルギー 1893 kcal
	539kcal	693kcal	661kcal	
04/28 (火)	麦飯 チキンナゲット 白花豆 茄子の味噌汁 牛乳	麦飯 ホッケのみりん焼き 里芋の味噌かけ ブロッコリーのマヨ和え りんごゼリー	豚肉のスタミナ丼 帆立フライ ひじきと枝豆のサラダ 大根の味噌汁	エネルギー 2047 kcal
	661kcal	669kcal	717kcal	

