

献立だより 2025年4月



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	1	2	3	4	5	6	7
朝	ごはん シロナとウインナーのソテー キャベツのアイランドレサラダ 味噌汁 漬物 牛乳	ごはん 磯巻き卵 菜の花の和え物 味噌汁 漬物 牛乳	ヨーグルト蒸しパン チキンナゲット クラムチャウダー 乳酸菌飲料	ごはん 千草焼き いんげんのおからサラダ 味噌汁 ふりかけ 牛乳	ごはん 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 大根と平天の白ごま和え 味噌汁 漬物 牛乳	いちご風味パン ハムチーズピカタ コンソメスープ 乳酸菌飲料	
	ごはん 鶏肉のマリネソース焼き 一口がんもの煮物 味噌汁 パン缶	ごはん さわらの梅味噌ダレがけ キャベツと平天の炒め物 玉子豆腐 すまし汁	ごはん あじの香味焼き 大根と豚肉の金平 赤だし みかん缶	ごはん 豚肉の和風炒め かにシューマイ かぼちゃのサラダ 中華スープ	ごはん 白身魚の竜田揚げ(甘酢あん) 白菜と鶏肉の煮物 味噌汁 マンゴー缶	キーマカレー 福神漬け コンソメスープ バナナ	
おやつ	ワッフル	チョコリエール	ビスコ	手作りイチゴプリン	手作りみるくまんじゅう(白あん)	ぱりんこ	
夕	ごはん ホキの揚げ浸し 大根とちくわの大葉レサラダ 味噌汁	ごはん 肉じゃが やっこ 味噌汁	ごはん 枝豆がんもの炊き合わせ うまい菜とたらこのマヨサラダ 味噌汁 のり佃	ごはん 白身魚の煮付け しろなと鶏肉の炒め物 味噌汁	ごはん オレンジチキン うまい菜とベーコンの炒め物 味噌汁	ごはん 赤魚の焼き浸し キャベツとツナのソテー 味噌汁 鯛味噌	
栄養価	エネルギー: 1,475kcal 蛋白: 56.2g 脂質: 43.7g 鉄: 8.19mg 食塩: 6.70g Ca: 764mg	エネルギー: 1,544kcal 蛋白: 65.3g 脂質: 46.4g 鉄: 9.30mg 食塩: 8.88g Ca: 945mg	エネルギー: 1,396kcal 蛋白: 51.7g 脂質: 40.7g 鉄: 9.57mg 食塩: 6.78g Ca: 584mg	エネルギー: 1,579kcal 蛋白: 63.7g 脂質: 52.2g 鉄: 7.55mg 食塩: 6.97g Ca: 857mg	エネルギー: 1,675kcal 蛋白: 66.0g 脂質: 52.2g 鉄: 9.38mg 食塩: 6.98g Ca: 884mg	エネルギー: 1,311kcal 蛋白: 52.5g 脂質: 41.8g 鉄: 5.76mg 食塩: 7.14g Ca: 843mg	
日付	7	8	9	10			
朝	ごはん 大豆ミートハンバーグ(オニオンソース) 大根と人参の塩麹レサラダ 味噌汁 ふりかけ 牛乳	ごはん 玉子焼き ひじきと豆のマヨサラダ 味噌汁 ふりかけ 牛乳	ごはん 照り焼き風肉団子 ほうれん草とかまぼこのごまレサラダ 味噌汁 漬物 牛乳	クリームパン ポテトミンチ巻き コンソメスープ 乳酸菌飲料			
	ごはん 豚肉のごま醤油炒め 絹揚げと昆布の煮物 しめじとシロナのスローサラダ 中華スープ	手まり寿司 いわしつみれの煮物 もやしとコーンの香味レサラダ 味噌汁	ごはん さばの塩焼き ひきなおり[福島県郷土料理] 赤だし 白桃缶・黄桃缶	ごはん あさりの卵とじ 大豆とこんにゃくの煮物 キャベツとちくわの麺ナムル和え 豚汁			
おやつ	手作り水ようかん	抹茶もみじ饅頭	シルベーナ	手作りきなこシフォンカップケーキ			
夕	ごはん 鶏肉と里芋の煮込み やっこ 味噌汁	ごはん ホッケのたれ焼き チンゲン菜と鶏肉の炒め物 味噌汁	ごはん 蒸し鶏(油淋ソース) キャベツとウインナーの炒め物 味噌汁	ごはん さんまの生姜煮 れんこんの炒め生酢 味噌汁 のり佃			
栄養価	エネルギー: 1,615kcal 蛋白: 62.9g 脂質: 51.4g 鉄: 9.74mg 食塩: 7.99g Ca: 1,128mg	エネルギー: 1,527kcal 蛋白: 66.0g 脂質: 43.5g 鉄: 8.39mg 食塩: 7.90g Ca: 927mg	エネルギー: 1,593kcal 蛋白: 63.9g 脂質: 55.0g 鉄: 10.73mg 食塩: 6.60g Ca: 993mg	エネルギー: 1,442kcal 蛋白: 56.5g 脂質: 42.7g 鉄: 19.37mg 食塩: 7.91g Ca: 719mg			



献立だより 2025年4月

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付					11	12	13
朝					ごはん ポロニアソーセージ 大根とインゲンのバンバンドレサラダ 味噌汁 ふりかけ 牛乳	ごはん 納豆 はたけ菜とツナの炒め物 味噌汁 牛乳	たまごサラダパン チキンピカタ コンソメスープ ココア
					鶏南蛮そば ごぼうと豚肉の炒り煮 さつまいもとオレンジのサラダ	麦ごはん さわらの照り焼き じゃがいものそぼろ煮 とろろ 味噌汁	ごはん 白身魚の唐揚げ(中華あん) 筈と昆布の煮物 味噌汁 みかん缶
					ハーベスト	パウムクーヘン	手作りみるくまんじゅう(抹茶)
					ごはん 銀ひらすの西京焼き 菜の花のピリ辛和えの和え物 すまし汁	ごはん 豚肉と白菜のすき煮 ブロッコリーと油揚げの白ごま和え 味噌汁 鯛味噌	ごはん 鶏肉の塩麹蒸し 切干大根と豚肉の煮物 味噌汁 梅びしお
栄養価					エネルギー:1,585kcal 蛋白質:65.3g 脂質:46.1g 鉄:7.10mg 食塩:9.55g Ca:744mg	エネルギー:1,622kcal 蛋白質:66.2g 脂質:48.8g 鉄:10.65mg 食塩:7.37g Ca:916mg	エネルギー:1,505kcal 蛋白質:60.1g 脂質:48.3g 鉄:10.14mg 食塩:6.99g Ca:616mg
日付	14	15	16	17	18	19	20
朝	ごはん ぎせい豆腐 キャベツと大根葉のお浸し 味噌汁 ふりかけ 牛乳	ごはん かにかま入りだし巻き卵 スパゲティサラダ 味噌汁 漬物 牛乳	ごはん お魚厚揚げの煮物 ひじきと豆のマヨサラダ 味噌汁 漬物 牛乳	蒸しパン ほうれん草オムレツ スープ仕立て ぶどうジュース	ごはん かに玉 カリフラワーとコーンの香味ドレサラダ 味噌汁 ふりかけ 牛乳	ごはん 納豆 キャベツとウインナーのソテー 味噌汁 牛乳	桜あんパン スクランブルエッグ ポタージュ ヨーグルト
	ごはん 豚肉のバター醤油炒め 鶏つみれの煮物 ほうれん草とちくわのわさび和え 味噌汁	ごはん 赤魚の山椒焼き 春キャベツとあさりのソテー 玉子豆腐 味噌汁	ごはん 豚カツの卵とじ 高野豆腐のサイコロ煮 赤だし マンゴー缶	チキンカレー 福神漬け コンソメスープ マンゴープリン	駅弁シリーズ(愛媛県今治駅) しまなみ海道ちらし 金時豆煮 鶏肉のグリル キャベツのバンバンドレサラダ ミカン缶 味噌汁	ごはん 鶏の唐揚げ 菜の花と油揚げの煮浸し 大根の大葉ドレサラダ 中華スープ	ごはん 白身魚の煮付け 大根と豚肉の炒め物 コールスローサラダ 味噌汁
おやつ	雪の宿	いしやきいと桃山	クッキー	手作り黒糖まんじゅう(こしあん)	ぼたぼた焼き	コーヒーゼリー	手作りきなこソフトマフィン
夕	ごはん かれいのグリル(オーロソース) ふかしじゃがいも コンソメスープ	ごはん 合鴨スモークスライス 大根のそぼろ煮 コンソメスープ	ごはん ホキのソテー(オニオソース) もやしの土佐酢和え 味噌汁	ごはん さばの味噌煮 白菜となめこの和え物 味噌汁 のり佃	ごはん ハンバーグ(きのこソース) 高野豆腐の煮物 味噌汁	ごはん シカネダラ香草パン粉焼き(マスタードタルタルソース) ベーコンと枝豆の塩バターソテー 味噌汁 鯛味噌	ごはん 豚肉ともやしの野菜炒め 肉シューマイ 味噌汁 梅びしお
栄養価	エネルギー:1,531kcal 蛋白質:63.7g 脂質:47.9g 鉄:14.34mg 食塩:7.03g Ca:766mg	エネルギー:1,527kcal 蛋白質:64.8g 脂質:44.4g 鉄:10.73mg 食塩:7.38g Ca:1,261mg	エネルギー:1,680kcal 蛋白質:63.5g 脂質:48.1g 鉄:7.42mg 食塩:8.11g Ca:1,029mg	エネルギー:1,523kcal 蛋白質:50.6g 脂質:45.6g 鉄:7.18mg 食塩:7.05g Ca:786mg	エネルギー:1,715kcal 蛋白質:66.6g 脂質:51.2g 鉄:15.02mg 食塩:9.16g Ca:987mg	エネルギー:1,599kcal 蛋白質:61.5g 脂質:57.2g 鉄:7.83mg 食塩:6.27g Ca:692mg	エネルギー:1,516kcal 蛋白質:63.7g 脂質:53.2g 鉄:7.02mg 食塩:8.41g Ca:617mg



献立だより 2025年4月

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	21	22	23	24	25	26	27
朝	ごはん でんぶいりだし巻きたまご カリフラワーといんげんのマヨサラダ 味噌汁 ふりかけ 牛乳	ごはん メヌケの焼き浸し キャベツとツナのマリネ 味噌汁 漬物 牛乳	ごはん スクランブルエッグ 大根のごま酢和え 味噌汁 漬物 牛乳	コーヒークリームパン キャベツとしめじの炒め物 コンソメスープ 乳酸菌飲料	ごはん 玉子焼き 白菜となめこのからし和え 味噌汁 ふりかけ 牛乳	ごはん ミートオムレツ さつまいものサラダ 味噌汁 漬物 牛乳	抹茶パン インゲンとベーコンのソテー ジャガイモのポタージュ ヨーグルト
昼	ビビンバ いかふくさ焼き ブロッコリーと油揚げのおから和え 中華スープ	わかめうどん もやしと鶏肉の炒め物 ポテトサラダ	ごはん 肉団子のクリームシチュー うまい菜とえのきの炒め物 パイン缶・白桃缶	ごはん コロケ 切干大根と鶏肉の煮物 コンソメスープ マンゴー缶	ごはん 焼きさばの南蛮漬け 大豆とこんにゃくの煮物 しろなとしいたけの真砂和え 赤だし	ごはん 豚肉とニラのオイスター炒め かぼちゃの含め煮 味噌汁 洋ナシ缶	ごはん えびマカロニグラタンフライ(濃厚ソース) 卵の花 キャベツのピーナツドレサラダ 味噌汁
おやつ	おかしなバナナ	手作り黒糖まんじゅう(白あん)	チョコワッフル	さくらフィナンシェ	ママン	ムーンライト	マンゴープリン
夕	ごはん いわしの生姜煮 金平ごぼう 豚汁	ごはん 豚肉の香味炒め やっこ 味噌汁	ごはん ぶりの照り焼き ひじきと油揚げの煮物 味噌汁	ごはん 黄金カレイの魚田 スパゲティサラダ すまし汁 のり佃	ごはん 蒸し鶏(ごまソース) れんこんと豚肉の煮物 味噌汁	ごはん 三色稻荷の炊き合わせ 大根といかの炒め物 味噌汁	ごはん 鶏肉のにんにく醤油焼き 白菜と平天の塩レモンドレサラダ 味噌汁 鯛味噌
栄養価	エネルギー:1,668kcal 蛋白:61.4g 脂質:54.7g 鉄:8.35mg 食塩:7.95g Ca:1,268mg	エネルギー:1,651kcal 蛋白:64.4g 脂質:48.4g 鉄:8.67mg 食塩:8.14g Ca:718mg	エネルギー:1,719kcal 蛋白:58.0g 脂質:63.3g 鉄:12.21mg 食塩:8.06g Ca:907mg	エネルギー:1,384kcal 蛋白:44.0g 脂質:40.9g 鉄:3.65mg 食塩:7.30g Ca:431mg	エネルギー:1,652kcal 蛋白:70.8g 脂質:52.5g 鉄:9.18mg 食塩:6.63g Ca:983mg	エネルギー:1,567kcal 蛋白:53.4g 脂質:47.9g 鉄:8.17mg 食塩:6.61g Ca:741mg	エネルギー:1,413kcal 蛋白:48.8g 脂質:48.6g 鉄:7.46mg 食塩:6.27g Ca:988mg
日付	28	29	30				
朝	ごはん 野菜とわかめの豆乳寄せ 胡瓜の浅漬け 味噌汁 ふりかけ 牛乳	ごはん 5品目具材の玉子焼き ブロッコリーのバジルドレサラダ 味噌汁 漬物 牛乳	ごはん 野菜ミンチ巻き キャベツとコーンのバンバンドレサラダ 味噌汁 漬物 牛乳				
昼	ごはん 回鍋肉 ひじきと油揚げの煮物 中華スープ 杏仁豆腐	ごはん ハンバーグ(和風ソース) 大豆とベーコンのコンソメ煮 しろなの梅かつお和え コンソメスープ	ごはん 牛皿 鶏つみれ 菜の花と平天の麴ナムル和え 赤だし				
おやつ	まがりせんべい	おやつ盛り合わせ	手作りパンナコッタ(ヨーグルト風味)				
夕	ごはん おでん 白菜と鶏肉の塩だしとろみ炒め 味噌汁	ごはん 白身魚の唐揚げ(オニオンソース) 高野豆腐のそぼろ煮 味噌汁	ごはん 白身魚の味噌煮 やっこ すまし汁				
栄養価	エネルギー:1,574kcal 蛋白:59.0g 脂質:50.0g 鉄:11.16mg 食塩:7.77g Ca:933mg	エネルギー:1,645kcal 蛋白:61.2g 脂質:56.3g 鉄:8.71mg 食塩:7.65g Ca:890mg	エネルギー:1,550kcal 蛋白:65.5g 脂質:46.9g 鉄:11.37mg 食塩:7.15g Ca:934mg				