

すこやか I 常食 献立だより 2026年4月



曜日	月	火	水	木	金	土	日		
朝			ごはん 野菜とわかめの豆乳寄せ いんげんの塩ごま和え 味噌汁(白菜・人参)	ごはん ミートオムレツ アロココリーと油揚げのピーナツ和え 味噌汁(小松菜・あさり)	ごはん 玉子焼き 納豆 味噌汁(じゃがいも・人参)	しいたけと人参の雑炊 れんこんと豚肉のしぐれ煮 大根と平天の白ごま和え 昆布佃煮	ごはん 干草焼き ブロッコリーのバジルドレサラダ 味噌汁(キャベツ・わかめ)		
昼			ごはん 豚肉の和風炒め 擬製豆腐 とろろの梅かつお和え 味噌汁(大根・平天)	ごはん・鯛味噌 ホッケの塩麹焼き 豚肉と絹揚げの煮物 かぼちゃのサラダ 味噌汁(キャベツ・大根菜)	ごはん 豚しゃぶ かにシューマイ 味噌汁(油揚げ・白ねぎ) フルーツ(バナナ・黄桃缶)	ごはん 白身魚の竜田揚げ(甘酢あん) 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 カリフラワーとコンのスローサラダ 味噌かきたま汁 麦白味噌仕立て	キーマカレー チンゲン菜とツナの炒め物 ミルク寒天のあんずソースかけ		
お			パウマクレーン 牛乳 エネ 87 kcal 蛋白 1.2 g 脂質 3.7 g 食塩 0.12 g	手作りマドレーヌ(バナナ風味) 牛乳 エネ 164 kcal 蛋白 1.8 g 脂質 9.5 g 食塩 0.15 g	手作りみるくまんじゅう(白あん) エネ 134 kcal 蛋白 3.2 g 脂質 2.2 g 食塩 0.05 g	手作りコーヒーマスター(ホイップクリーム添え) エネ 122 kcal 蛋白 4.7 g 脂質 0.4 g 食塩 0.06 g	シルベレーヌ エネ 97 kcal 蛋白 1.3 g 脂質 6.2 g 食塩 0.03 g		
夕			ごはん ホキの香草パン粉焼き(オーロソース) 大豆と小えびの煮物 もやしとちくわの和風ドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ) いりこ風味	ごはん 鶏肉の豆鼓蒸し 金平ごぼう 味噌汁(里芋・玉ねぎ) みかん缶	ごはん 白身魚の味噌煮 うまい菜と鶏肉の炒め物 キャベツの土佐酢和え すまし汁(豆腐)	ごはん 豚肉のオイスター炒め いわしつみれの煮物 ほうれん草のお浸し 味噌汁(もやし・絹揚げ) 白味噌仕立て	ごはん あじの照り焼き じゃがいもと豚肉の煮物 白菜とちくわの香味和え 味噌汁(油揚げ・大根菜)		
朝	6	7	8	9	4月3日(金) 昼食 豚しゃぶ		4月7日(火) 昼食 桜のちらし寿司	4月8日(水) 昼食 筍ごはん	
朝	ごはん チキンピカタ キャベツとコンの和風ドレサラダ 味噌汁(ごぼう・しいたけ)	ごはん 照り焼き肉団子 アスパラとパプリカのパンパンドレサラダ 味噌汁(油揚げ・人参)	ごはん 5品目具材の玉子焼き 白菜となめこの麦味噌和え 味噌汁(じゃがいも・絹揚げ)	ごはん 鶏つみれの煮物 キャベツとちくわのナムル和え 味噌汁(大根・大根菜)	豚しゃぶはたんばく質が豊富でヘルシーです。野菜も摂取でき、様々な味付けと彩りが特徴で、酢酸に桜風味の香りとちりめんじゃこを混ぜ込むことで、ほのかな塩味も楽しむことができます。具材には錦糸卵・サク・エビ・穴子など見た目も楽しんでいただけます。		桜のちらし寿司は、春らしい香りと彩りが特徴で、酢酸に桜風味の香りとちりめんじゃこを混ぜ込むことで、ほのかな塩味も楽しむことができます。具材には錦糸卵・サク・エビ・穴子など見た目も楽しんでいただけます。	筍ごはんは、春に旬を迎える筍を使った季節感溢れる料理です。筍がだしや調味料の旨味を吸い、あっさりとした味わいが特徴です。春の訪れを感じさせてくれる筍ごはんをお召し上がりください。	
昼	ごはん 牛肉と里芋の煮込み たこふくさ焼き もやしと油揚げの塩ホソ和え 味噌汁(ソーメン・花麩)	桜のちらし寿司 絹揚げとグリーンピースの煮物 しるなとしいたけの和え物 味噌汁(白ねぎ・わかめ) いりこ風味	筍ごはん さわらの西京焼き キャベツと豚肉の炒め煮 もやしと平天のごまドレサラダ すまし汁(玉ねぎ・えのき)	ごはん コロッケ(中濃ソース) 大豆と豚肉のカレー炒め 胡瓜の甘酢和え 味噌汁(小松菜・白ねぎ)					
お	手作りあんシュー(いちごあん) 牛乳	手作りコーヒーマスター(ホイップクリーム添え)	手作りココアパンカッパケーキ	手作りみるくまんじゅう(抹茶)					
夕	ごはん シロネタラのグリル(マスタードタルタルソース) ひじきと鶏肉の炒め煮 大根の大葉ドレサラダ 味噌汁(白菜・玉ねぎ) 白味噌仕立て	ごはん 豚肉の塩ダレ炒め 一口がんもの煮物 味噌汁(大根・チンゲン菜) マンゴー缶	ごはん 鶏大根 やっこ(醤油) カリフラワーの香味ドレサラダ 味噌汁(しるな・あさり)	ごはん 赤魚の焼き浸し 白菜といかのとろみ炒め スパゲティサラダ 豚汁(豚肉・しいたけ・人参)					

曜日	月	火	水	木	金	土	日	
朝				4月16日(木) 昼食 春野菜とあさりのソテー				
朝			ごはん お魚厚揚げの煮物 納豆 味噌汁(キャベツ・玉ねぎ)	ごはん だし巻き卵 マカロニサラダ 味噌汁(油揚げ・わかめ)	ごはん チキンナゲット(トマトソース) ブロッコリーの麦味噌和え 味噌汁(絹揚げ・大根)	ごはん カニカマ入りだし巻き卵 白菜の塩レモンドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・しいたけ)	ごはん 白身魚のつみれ(柚子) キャベツの洋風お浸し 味噌汁(小松菜・油揚げ)	
昼			ごはん 豚井 絹揚げの煮物 胡瓜の昆布和え 味噌汁(里芋・しいたけ)	ごはん 蒸し鶏(油淋ソース) じゃがいもと平天の旨煮 小松菜と油揚げのピーナツ和え 味噌汁(白菜・えのき) 白味噌仕立て	チキンカレー 春野菜とあさりのソテー フルーツ(洋なし缶・黄桃缶)	ごはん 白身魚の煮付け キャベツと鶏肉の炒め物 ポテトサラダ 味噌汁(しるな・もやし)	ごはん 白身魚の唐揚げ(中華あん) 高野豆腐のサイコロ煮 ブロッコリーと平天のパンパンドレサラダ 味噌汁(大根菜・あさり)	
お	手作りミルクプリン(マンゴーソース)	手作りマドレーヌ 牛乳	手作り黒糖まんじゅう(こしあん)	豆乳かすてら 牛乳	手作り黒糖水ようかん	手作り紅茶パウンドケーキ 牛乳	手作りよもぎまんじゅう	
夕	ごはん かれいの子山椒煮 もやしと鶏肉の炒め物 ほうれん草のごまドレサラダ 味噌汁(キャベツ・ごぼう)	ごはん さばの塩焼き キャベツと豚肉の炒め物 とろろ汁 パイン缶のオレンジジュレ	ごはん 豚カツの卵とじ 白菜のレモン風味 赤だし(ほうれん草・人参) のり佃煮	ごはん 銀ひらすの煮付け 豚肉の塩ダレ炒め 大根のごま酢和え 味噌汁(ごぼう・しいたけ) いりこ風味	ごはん ハンバーグ(きのこソース) 小松菜とツナの炒め物 玉子豆腐 味噌汁(もやし・人参)	ごはん ちりめん雑炊 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 いんげんと平天の白ごま和え	ごはん 豚肉の香味炒め 肉シューマイ 菜の花のわさび和え 味噌汁(ちくわ・わかめ) いりこ風味	ごはん 焼き肉風 切干大根と豚肉の煮物 味噌汁(白菜・人参) 麦白味噌仕立て 洋なし缶
朝	13	14	15	16	17	18	19	
朝	ごはん ポロニアソーセージ 味噌汁(大根・わかめ)	ごはん ハムチーズピカタ ブロッコリーとコンの和え物 味噌汁(絹揚げ・大根菜)	ごはん お魚厚揚げの煮物 納豆 味噌汁(キャベツ・玉ねぎ)	ごはん だし巻き卵 マカロニサラダ 味噌汁(油揚げ・わかめ)	ごはん チキンナゲット(トマトソース) ブロッコリーの麦味噌和え 味噌汁(絹揚げ・大根)	ちりめん雑炊 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 いんげんと平天の白ごま和え	ごはん ブレンオムレツ(コンソメソース) ほうれん草と油揚げのナムル和え 味噌汁(大根菜・しいたけ)	
昼	豚井 絹揚げの煮物 胡瓜の昆布和え 味噌汁(里芋・しいたけ)	ごはん 蒸し鶏(油淋ソース) じゃがいもと平天の旨煮 小松菜と油揚げのピーナツ和え 味噌汁(白菜・えのき) 白味噌仕立て	ごはん・のり佃煮 ホキのソテー(和風バターソース) 大根と鶏肉の塩煮 もやしとちくわの香味ドレサラダ 味噌汁(かぼちゃ)	チキンカレー 春野菜とあさりのソテー フルーツ(洋なし缶・黄桃缶)	ごはん さわらの梅味噌ダレかけ 白菜と豚肉の煮物 カリフラワーといんげんのおからサラダ すまし汁(もやし・巻麩)	ごはん 鶏の唐揚げ 大豆とこんにやくの煮物 うまい菜となめこの真砂和え 味噌汁(キャベツ・ちくわ)	ごはん 回鍋肉 切干大根と鶏肉の煮物 味噌汁(玉ねぎ・わかめ) 杏仁豆腐(いちごソース)	ごはん 手作りスイーツポテト
お	手作りミルクプリン(マンゴーソース)	手作りマドレーヌ 牛乳	手作り黒糖まんじゅう(こしあん)	豆乳かすてら 牛乳	手作りあんシュー(こしあん)	フィナンシェ(プレーン) 牛乳	手作りスイーツポテト	
夕	ごはん かれいの子山椒煮 もやしと鶏肉の炒め物 ほうれん草のごまドレサラダ 味噌汁(キャベツ・ごぼう)	ごはん さばの塩焼き キャベツと豚肉の炒め物 とろろ汁 パイン缶のオレンジジュレ	ごはん 豚カツの卵とじ 白菜のレモン風味 赤だし(ほうれん草・人参) のり佃煮	ごはん 銀ひらすの煮付け 豚肉の塩ダレ炒め 大根のごま酢和え 味噌汁(ごぼう・しいたけ) いりこ風味	ごはん ハンバーグ(きのこソース) 小松菜とツナの炒め物 玉子豆腐 味噌汁(もやし・人参)	ごはん ちりめん雑炊 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 いんげんと平天の白ごま和え	ごはん 回鍋肉 切干大根と鶏肉の煮物 味噌汁(玉ねぎ・わかめ) 杏仁豆腐(いちごソース)	ごはん 手作りスイーツポテト

曜日	月	火	水	木	金	土	日	
朝	20	21	22	23	24	25	26	
朝	ごはん スクランブルエッグ(ケチャップ) もやしの和風ドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ)	ごはん メヌケの焼き浸し チンゲン菜と平天のおから和え 味噌汁(里芋・しいたけ)	ごはん 玉子焼き いんげんとパプリカのスローサラダ 味噌汁(ほうれん草・人参)	ごはん 擬製豆腐(そぼろあん) ブロッコリーとちりめんの麦味噌和え 味噌汁(キャベツ・白ねぎ)	ごはん ほうれん草オムレツ いんげんのお浸し 味噌汁(じゃがいも・しめじ)	ごはん かに玉 小松菜のナムル和え 味噌汁(白菜・人参)	ごはん 豚肉の筑前煮 キャベツと油揚げの豆乳和え 味噌汁(大根・大根菜)	
昼	深川飯[東京都郷土料理] あじの香味焼き 金時豆煮 大根とパプリカのごまドレサラダ 味噌汁(小松菜・人参) いりこ風味	あんかけにゅうめん 絹揚げと昆布の煮物 ポテトサラダ	黒糖食パン 肉団子のクリームシチュー しるなとちくわの和え物 マンゴー缶	ごはん 豚肉と白菜のすき煮 やっこ(醤油) カリフラワーのマヨサラダ 味噌汁(大根・しいたけ)	ごはん 蒸し鶏(レモンバターソース) 豚肉とパプリカの炒め物 キャベツとちくわのアイランドドレサラダ 味噌汁(あさり・絹揚げ) いりこ風味	ごはん 梅ひしお 赤魚の西京焼き 絹揚げのそぼろ煮 さつまいもとオレンジのサラダ 味噌汁(キャベツ・キャベツ)	ごはん えびカニコウタンフライ(濃厚ソース) ベーコンと枝豆の塩バターチー 白菜の洋風お浸し 味噌汁(チンゲン菜・白ねぎ)	ごはん 手作りあんシュー(よもぎあん) 牛乳
お	手作り黒糖まんじゅう(白あん)	しっとりどら焼き(カスタード)	手作りりんごゼリー	手作りハンパコック(ヨーグルト風味)	手作りきなきソフトマフィン 牛乳	おかしなバナナ		
夕	ごはん 鶏肉の豆鼓蒸し れんこんと豚肉の煮物 白菜とかまぼこのピーナツ和え 味噌汁(豆腐)	ごはん ポークチャップ かぼちゃの含め煮 キャベツとツナのマリネ 味噌汁(油揚げ・大根菜) 白味噌仕立て	ごはん さけの若狭焼き キャベツとあさりの炒め物 大根とコンの大葉ドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・わかめ)	ごはん 合鴨スモークスライス チンゲン菜と鶏肉の炒め物 味噌汁(玉ねぎ・もやし) 白桃缶のピーチジュレ	ごはん さばの南部焼き れんこんと平天の金平 白菜と油揚げのピリ辛和え 味噌汁(ソーメン・花麩) 白味噌仕立て	ごはん 肉じゃが(豚肉) いかふくさ焼き 大根とツナの香味ドレサラダ 味噌汁(油揚げ・わかめ)	ごはん 鶏肉の梅風味焼き 卵の花 いんげんとコンのごまドレサラダ 味噌汁(もやし・平天)	
朝	27	28	29	30	4月20日(月) 昼食 深川飯 [東京都郷土料理]			
朝	ごはん チキンナゲット(野菜ソース) ほうれん草のピーナツ和え 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	ごはん でんぶ入りだし巻き卵 キャベツとアスパラの和風ドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・人参)	ごはん クリームチキン 大根とパプリカの和風ドレサラダ 味噌汁(キャベツ・小松菜)	ごはん 白身魚揚げの煮物 もやしのりんごドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・しいたけ)				
昼	ごはん 豚肉の味噌マヨ炒め 高野豆腐の煮物 もやしとちりめんの和え物 すまし汁(しいたけ・わかめ)	ごはん 白身魚の唐揚げ(油淋ソース) ひじきと鶏肉の炒め煮 中華スープ(ザーサイ・コーン) ヨーグルトのはちみつソースかけ	ごはん 牛乳 やっこ(味噌ダレ) カリフラワーとコンのレモンドレサラダ すまし汁(おくら・おつゆ麩)	ごはん 鶏そぼろと卵の二色丼 高野豆腐のサイコロ煮 白菜となめこの和え物 味噌汁(あさり・玉ねぎ) いりこ風味				
お	手作りパウンドケーキ 牛乳	手作り酒まんじゅう	ココアゼリー	手作りぶどうゼリー				
夕	ごはん おでん 白菜と鶏肉の塩だしとろみ炒め みかん缶	ごはん ハンバーグ(和風ソース) 大豆とこんにやくの煮物 味噌汁(白菜・玉ねぎ) 胡瓜の浅漬け	ごはん 白身魚の生姜煮 松風焼き しるなのからし和え 味噌汁(里芋・油揚げ) 白味噌仕立て	ごはん 焼きぶりの南蛮漬け れんこんと油揚げの煮物 菜の花と平天の白ごま和え 赤だし(大根・わかめ)	深川飯は、東京都江東区深川周辺で生まれた郷土料理です。漁師たちが仕事の合間に手早く栄養を取るため、あさりを煮たものをご飯にかけたのが始まりとされています。ご飯に煮汁ごとかける「ぶっかけ」と煮汁ごと炊き込む「炊き込み」の2種類があります。			