

4 月の献立

美味しいお食事をあなたにお届け。

2023年
4/1(土)~4/7(金)

spring
has
come!



ミニ知識

今日から
使える!

4月【長浜曳山祭り】

滋賀県の【長浜曳山(ひきやま)祭り】は、国の重要無形民俗文化財に指定されていて、日本三大山車祭の一つです。長浜城主だった豊田秀吉が男子誕生を喜び、お祝いに振る舞った砂金で町民たちが山車を作って、長浜八幡宮の祭礼に曳き回したのが始まりと言われています。江戸時代に曳山の舞台で子供歌舞伎が演じられるようになり、今も祭りの見所となっています。

1
(土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1563kcal
タンパク質	55.2g
脂質	40.9g
炭水化物	259.8g
塩分	5.7g



昼食

朝食 がんもとしめじ人参の煮物
ごぼうと人参のおかか煮/汁物/ご飯/牛乳

昼食 たらの韓国風照り煮/さつま芋の南部揚げ
キャベツの搾菜和え/汁物/ご飯

夕食 牛肉と蓮根の甘辛煮/里芋のそぼろあんかけ
菜の花の生姜和え/ご飯



夕食

2
(日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1527kcal
タンパク質	56.9g
脂質	34.2g
炭水化物	260.5g
塩分	10.1g



昼食

朝食 赤魚西京焼/練り物とふきの煮物
汁物/ご飯/牛乳

昼食 きつねそばセット/竹輪の磯部揚げ
白菜の中華風和え

夕食 豆腐の野菜あんかけ/じゃがカレー炒め煮
畑菜の和え物/汁物/ご飯



夕食

3
(月)

1日3食合計の摂取量

熱量	1549kcal
タンパク質	60.8g
脂質	43.4g
炭水化物	245.5g
塩分	6.8g



昼食

朝食 鶏だんご煮/三角とうふ天の炊き合せ
汁物/ご飯/牛乳

昼食 おでん/盛合せ(おでん)
かぼちゃもちしらすサラダ/汁物/ご飯

夕食 ホキの塩焼き/茄子のツナ和え
小松菜のピザ和え/ご飯



夕食

4
(火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1555kcal
タンパク質	60.9g
脂質	37.0g
炭水化物	260.1g
塩分	6.6g



昼食

朝食 いなり餃子の盛合せ
さつま揚げのひき煮/汁物/ご飯/牛乳

昼食 アジの野菜甘酢のせ/竹の子の土佐煮
もやしと卵の和え物/汁物/ご飯

夕食 すきやき風煮/さつま芋の小倉煮
ブロッコリーと蒲鉾の和え物/ご飯



夕食

5
(水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1486kcal
タンパク質	58.8g
脂質	37.9g
炭水化物	241.9g
塩分	6.8g



昼食

朝食 練り物の炊き合わせ
高野の卵とじ/汁物/ご飯/牛乳

昼食 ルバーブの炒め煮/じゃがいもの豆そぼろ
法蓮草の和え物/汁物/ご飯

夕食 豚肉のごま焼き/ふぎとあさりの生姜煮
わかめこおろし/ご飯



夕食

6
(木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1593kcal
タンパク質	59.6g
脂質	43.0g
炭水化物	260.3g
塩分	7.8g



昼食

朝食 擬製豆腐/大根と蓮根の煮物
汁物/ご飯/牛乳

昼食 ぶりの照り焼き/豆腐野菜あん
しる菜の人参金平/汁物/ご飯

夕食 ハヤシライス/鶏肉と大豆のトマト煮
フルーツミックスゼリー



夕食

7
(金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1509kcal
タンパク質	57.6g
脂質	36.0g
炭水化物	254.3g
塩分	7.6g



昼食

朝食 さつま芋の肉じゃが風
お魚とうふだんごの炊き合せ/汁物/ご飯/牛乳

昼食 親子煮/里芋の和風煮
菜の花と竹輪の和え物/汁物/ご飯

夕食 タラのレモンパッサン焼き
ワカメのミートソースかけ/竹輪パッサン/ご飯



夕食

4月の献立

美味しいお食事をあなたにお届け。

2023年
4/8(土)~4/15(土)

spring
has
come!



8
(土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1592kcal
タンパク質	60.3g
脂質	34.9g
炭水化物	275.6g
塩分	6.6g



昼食

朝食 かぼちゃと蒲鉾揚げの和え物
かにだし巻き/汁物/ご飯/牛乳

昼食 赤魚の粕漬/じゃが芋のほっくり煮
小松菜の菜種和え/汁物/ご飯

夕食 豚肉の塩ダレ炒め/三色豆
ひじきの白和え/ご飯



夕食

9
(日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1544kcal
タンパク質	59.9g
脂質	44.1g
炭水化物	238.7g
塩分	6.9g



昼食

朝食 さば煮付け/豆乳がんもの煮物
汁物/ご飯/牛乳

昼食 串なし焼き鳥/れんこん田舎煮
長芋の生姜和え/汁物/ご飯

夕食 揚げ和風入り/ごぼうのベーコンバター
山菜の青じそマリネ/ご飯



夕食

12
(水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1544kcal
タンパク質	57.9g
脂質	42.2g
炭水化物	245.3g
塩分	6.6g



昼食

朝食 三角とうふ天の炊き合せ
竹輪の甘辛炒め/汁物/ご飯/牛乳

昼食 ビーフシチュー/エビマヨ
白菜と鶏のサラダ/ご飯

夕食 メヌケの磯部焼き/里芋のバター醤油
しろ菜の酢味噌和え/汁物/ご飯



夕食

13
(木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1514kcal
タンパク質	58.6g
脂質	40.4g
炭水化物	242.7g
塩分	5.0g



昼食

朝食 五目だし巻き/蓮根と花しんじょの炊き合せ
汁物/ご飯/牛乳

昼食 たらのプロヴァンス風/洋風ひじき
さつま芋のれんこん/コリアンダー/ご飯

夕食 鶏肉の黒酢あんかけ/茄子のピリ辛煮びたし
ももやと梅がーサイ和え/ご飯



夕食

10
(月)

1日3食合計の摂取量

熱量	1595kcal
タンパク質	56.3g
脂質	46.2g
炭水化物	251.5g
塩分	5.9g



昼食

朝食 練り物と舞茸の煮物
麩の卵とじ/汁物/ご飯/牛乳

昼食 鮭のムニエル/豆腐ナゲットのカレーあん
大根のハムマリネ/コリアンダー/ご飯

夕食 肉じゃがコロッケ/里芋とツナの煮物
ブロッコリーの明太マヨ和え/ご飯



夕食

14
(金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1543kcal
タンパク質	59.4g
脂質	39.4g
炭水化物	252.4g
塩分	7.5g



昼食

朝食 きくらげ天の盛合せ
田舎煮/汁物/ご飯/牛乳

昼食 カツ煮/卵の花炒り
刻み昆布の酢の物/汁物/ご飯

夕食 ホキのムニエル/ジャーマンポテト
ほうれん草の大豆マヨ和え/ご飯



夕食

11
(火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1622kcal
タンパク質	60.8g
脂質	51.3g
炭水化物	244.3g
塩分	7.2g



昼食

朝食 鰯のみりん焼き/若竹煮
汁物/ご飯/牛乳

昼食 鶏肉のみぞれ煮/椎茸と大豆のうま煮
もやしと人参の酢の物/汁物/ご飯

夕食 焼肉/海鮮焼売
畑菜のケチャップ卵/ご飯



夕食

15
(土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1555kcal
タンパク質	57.3g
脂質	44.1g
炭水化物	247.9g
塩分	7.6g



昼食

朝食 角揚げとしめじ人参の煮物
ぜんまいと麩の煮物/汁物/ご飯/牛乳

昼食 さばの生姜煮/塩じゃこの卵とじ
長芋と揚げの和え物/汁物/ご飯

夕食 豆腐ハンバーグのこあんかけ/かぼちゃ豆ほろ
しろ菜の青じそ風味和え/ご飯



夕食

4月の献立

美味しいお食事をあなたにお届け。

2023年
4/16(日)~4/23(日)

spring
has
come!



16 (日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1476kcal
タンパク質	57.0g
脂質	48.5g
炭水化物	215.2g
塩分	7.0g



昼食

朝食 いわしの梅煮/干瓢と椎茸の佃煮風汁物/ご飯/牛乳

昼食 塩焼きそば/しゅうまい
菜の花中華わかが/中華スープ/ご飯

夕食 豚肉のケチャップ焼き
大豆の洋風煮/イガの卵かけ/ご飯

20 (木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1476kcal
タンパク質	60.6g
脂質	36.8g
炭水化物	238.9g
塩分	6.5g



昼食

朝食 しんじょうの炊き合わせ
厚揚げの卵とじ/汁物/ご飯/牛乳

昼食 鮭のきのことソースかけ/竹輪の甘辛炒め
ワカメかニカニサラダ/すまし汁/ご飯

夕食 鶏肉の練り味噌かけ/茄子の甘酢あんかけ
法蓮草のお浸し/ご飯



夕食

17 (月)

1日3食合計の摂取量

熱量	1550kcal
タンパク質	60.9g
脂質	43.6g
炭水化物	244.7g
塩分	6.9g



昼食

朝食 豆乳しんじょうの煮物
じゃが芋のほくほく煮/汁物/ご飯/牛乳

昼食 鶏肉の山賊焼風/大根のちろみ味噌かけ
小松菜韓国風和え/すまし汁/ご飯

夕食 ぶりの塩焼き/ふきの炊き合わせ
白菜の甘酢漬け/ご飯



夕食

21 (金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1603kcal
タンパク質	57.5g
脂質	48.9g
炭水化物	249.8g
塩分	7.6g



昼食

朝食 さば塩焼き/金平ごぼう
汁物/ご飯/牛乳

昼食 大豆とツナのカレー
ウインナーオムレツ/りんごのヨーグルト

夕食 照り焼きチキン/玉じゃが
和風のなめこおろし/汁物/ご飯



夕食

18 (火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1592kcal
タンパク質	57.7g
脂質	46.8g
炭水化物	248.9g
塩分	7.0g



昼食

朝食 練り物とかぼちゃの煮物
蓮根炒り煮/汁物/ご飯/牛乳

昼食 アジの生姜煮/里芋の豆そぼろ
キャベツの和風和え/汁物/ご飯

夕食 オムライス/えびカマのグリーンソース和え
ブロッコリーミルクドレ



夕食

22 (土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1608kcal
タンパク質	60.9g
脂質	43.2g
炭水化物	258.4g
塩分	6.7g



昼食

朝食 角揚げと椎茸の煮物
挽肉と春雨の甘辛煮(人参)/汁物/ご飯/牛乳

昼食 若鶏の粕煮/信田巻の盛り合わせ
めかぶの酢の物/汁物/ご飯

夕食 さわらの煮付け/さつま芋天
菜の花の和え物/ご飯



夕食

19 (水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1484kcal
タンパク質	57.8g
脂質	33.2g
炭水化物	255.4g
塩分	6.9g



昼食

朝食 人参大豆と枝豆天の炊合せ
高野豆腐炊き合わせ/汁物/ご飯/牛乳

昼食 たれ漬唐揚げ/竹の子とわかめの煮物
オクラさっぱり浸し/汁物/ご飯

夕食 カレイの煮付け/さつま芋の甘辛煮
しろ菜の白和え/ご飯



夕食

23 (日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1531kcal
タンパク質	58.8g
脂質	39.5g
炭水化物	248.6g
塩分	6.0g



昼食

朝食 厚焼玉子/蓮根のひじき煮
汁物/ご飯/牛乳

昼食 肉みそ豆腐/里芋と鶏肉の照り煮
小松菜の大豆マヨ和え/すまし汁/ご飯

夕食 豚じゃぶ/大根の炒め煮
白菜の和風和え/ご飯



夕食

4月の献立

美味しいお食事をあなたにお届け。

2023年
4/24(月)~4/30(日)

spring
has
come!



24 (月)

1日3食合計の摂取量

熱量	1548kcal
タンパク質	57.3g
脂質	44.4g
炭水化物	241.1g
塩分	6.3g

朝食 練り物としめじ人参の煮物
心きの金平/汁物/ご飯/牛乳

昼食 肉団子のプロヴァンス風ソースかけ/削りかすの炒め
茄子と山菜の和え物/コンソメスープ/ご飯

夕食 豚生姜焼き/高野とじゃこの卵とじ
荳わかめの酢の物/ご飯



昼食



夕食

28 (金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1571kcal
タンパク質	60.1g
脂質	47.2g
炭水化物	244.0g
塩分	6.1g

朝食 葱だし巻き/筑前煮
汁物/ご飯/牛乳

昼食 さばのおろし煮/かぼちゃの煮物
モロヘイヤと鶏のサラダ/汁物/ご飯

夕食 カレーあんかけ豆腐
えび団子の炊き合わせ/ミモザサラダ/ご飯



昼食



夕食

25 (火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1544kcal
タンパク質	57.9g
脂質	38.2g
炭水化物	255.9g
塩分	6.7g

朝食 紅生姜天の炊き合わせ
かぼちゃのいとこ煮/汁物/ご飯/牛乳

昼食 メヌケの味噌煮/豚肉とごぼうの甘辛煮
青梗菜と山くらげの和え物/すまし汁/ご飯

夕食 メンチカツ/いわしだんごの煮込み
オクラと大豆の和え物/ご飯



昼食



夕食

29 (土/祝)

1日3食合計の摂取量

熱量	1604kcal
タンパク質	58.6g
脂質	44.7g
炭水化物	255.5g
塩分	5.5g

朝食 豆乳がんもの盛合せ
厚揚げの煮付け/汁物/ご飯/牛乳

昼食 ハバーグトマトソース/法蓮草のバターソテー
ツナマヨサラダ/コンソメスープ/ご飯

夕食 白身魚の塩焼き/おふくろ豆
さつま芋の白和え/ご飯



昼食



夕食

26 (水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1536kcal
タンパク質	60.8g
脂質	40.3g
炭水化物	248.6g
塩分	9.5g

朝食 鶏テキ/人参しりしり
汁物/ご飯/牛乳

昼食 卵うどんセット/蓮根のおかか煮
インゲンのおかず和え

夕食 牛肉きのこ炒め/オムレツ白身魚フリット
長芋ともやしの青じそ風味和え/すまし汁/ご飯



昼食



夕食

30 (日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1535kcal
タンパク質	60.3g
脂質	35.0g
炭水化物	256.5g
塩分	7.5g

朝食 いなり餃子の炊き合わせ
千草焼き/汁物/ご飯/牛乳

昼食 ホキの韓国風照り煮/エビチリ
オクラの中華風和え/中華スープ/ご飯

夕食 五日野菜肉団子の黒酢あん
ぜんまいの田舎煮/里芋としめじの煮物/ご飯



昼食



夕食

27 (木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1614kcal
タンパク質	58.4g
脂質	45.0g
炭水化物	261.1g
塩分	7.0g

朝食 銀ひらす西京焼き
切干大根煮/汁物/ご飯/牛乳

昼食 豚のちゃんちゃん焼き/じゃが芋の土佐煮
畑菜の生姜和え/汁物/ご飯

夕食 鶏天の甘酢あんかけ/椎茸大豆と花さつまの炊合せ
白菜のピリ辛お浸し/ご飯



昼食



夕食