

4月の献立

美味しいお食事をあなたにお届け。

2024年
4/1(月)~4/7(日)

spring
has
come!



ミニ知識

今日から
使える!

お花見【4月上旬】

お花見は平安時代が起源とされており、江戸時代に入ると、お花見の風習は広く庶民まで広がったようです。1800年頃の文献に、お花見弁当の献立が記録され残っています。重箱に玉子焼き、かまぼこ、蒸したカレイ、桜鯛や鯛の刺身などを詰め、さらに焼きおにぎりを持って出かけたそうです。おにぎりや玉子焼きは、今のお弁当の定番にもなっていますね。

1 (月)

1日3食合計の摂取量

熱量	1486kcal
タンパク質	59.9g
脂質	41.3g
炭水化物	235.6g
塩分	5.5g

朝食 がんもの煮物/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/里芋と豚肉の味噌煮キャベツの搾菜和え/中華スープ/ご飯

夕食 牛肉と蓮根の甘辛煮/大豆の洋風煮ほうれん草サラダ/ご飯



昼食



夕食

2 (火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1543kcal
タンパク質	58.3g
脂質	35.2g
炭水化物	261.4g
塩分	9.5g

朝食 魚の煮付け/厚揚げの煮物汁物/ご飯/牛乳

昼食 きつねそば/竹輪の磯部揚げ白菜の酢の物

夕食 豆腐の野菜あんかけ/じゃがカレー炒め煮畑菜のしりしり和え/汁物/ご飯



昼食



夕食

3 (水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1500kcal
タンパク質	56.8g
脂質	37.6g
炭水化物	252.5g
塩分	7.8g

朝食 三角とうふ天の炊き合せ大豆とひじきの煮物/汁物/ご飯/牛乳

昼食 おでん/盛合せ(おでん)かぼちゃスープ/汁物/ご飯

夕食 ホキの青紫蘇香味焼き/さつま芋の小倉煮小松菜のごま和え/ご飯



昼食



夕食

4 (木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1536kcal
タンパク質	59.8g
脂質	45.1g
炭水化物	236.3g
塩分	5.9g

朝食 いなり餃子の盛合せ蓮根の炒め煮/汁物/ご飯/牛乳

昼食 アジのあんかけ/竹の子の土佐煮うまい菜の菜種和え/すまし汁/ご飯

夕食 すきやき風煮/茄子の肉味噌かけブロッコリーと蒲鉾の和え物/ご飯



昼食



夕食

5 (金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1622kcal
タンパク質	59.0g
脂質	48.1g
炭水化物	251.2g
塩分	7.3g

朝食 練り物の炊き合わせ高野と海老の卵とじ/汁物/ご飯/牛乳

昼食 ジャボネバーグ/さつま芋の肉じゃが風オクラナムサラダ/コンソメスープ/ご飯

夕食 豚肉の味噌炒め/ふきとあさりの生姜煮法蓮草の和え物/ご飯



昼食



夕食

6 (土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1583kcal
タンパク質	59.0g
脂質	39.4g
炭水化物	264.9g
塩分	6.8g

朝食 じゃがいもの豆そぼろお魚とふだんこの炊き合せ/汁物/ご飯/牛乳

昼食 白身魚の照り煮/麩の卵がらめしる菜の人参金平/汁物/ご飯

夕食 ハヤシライス鶏肉と大豆のトマト煮/抹茶プリン



昼食



夕食

7 (日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1491kcal
タンパク質	60.7g
脂質	32.0g
炭水化物	254.3g
塩分	7.0g

朝食 擬製豆腐/大根と蓮根の煮物汁物/ご飯/牛乳

昼食 鶏肉のみぞれ煮/里芋の和風煮菜の花の酢味噌和え/汁物/ご飯

夕食 カレイのムニエル/ワタ加-ホットチリフレンチサラダ/ご飯



昼食



夕食

4月の献立

美味しいお食事をあなたにお届け。

2024年
4/8(月)~4/15(月)

spring
has
come!



8 (月)

1日3食合計の摂取量

熱量	1524kcal
タンパク質	60.6g
脂質	40.4g
炭水化物	247.7g
塩分	6.3g



かにだし巻き/かぼちゃのこつり煮汁物/ご飯/牛乳

昼食 赤魚の粕漬/じゃが芋のほつくり煮ひじきのごまサラダ/すまし汁/ご飯

夕食 豚肉の塩ダレ炒め/肉味噌厚揚げ小松菜たまごサラダ/ご飯



12 (金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1540kcal
タンパク質	57.6g
脂質	35.1g
炭水化物	262.8g
塩分	5.8g



朝食 南瓜の煮付け/竹輪の旨煮汁物/ご飯/牛乳

昼食 肉じゃがコロケ/田舎煮白菜と鶏のサラダ/汁物/ご飯

夕食 メヌケの磯部焼き/里芋と豚肉の照り煮しろ菜と蒲鉾の和え物/ご飯



9 (火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1557kcal
タンパク質	59.5g
脂質	44.3g
炭水化物	241.7g
塩分	6.8g



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 和風お好み焼/ごぼうのベーコンバター山菜の白和え/ご飯



13 (土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1614kcal
タンパク質	58.4g
脂質	48.5g
炭水化物	244.8g
塩分	8.9g



朝食 五目だし巻き/お魚揚げの炊合せ汁物/ご飯/牛乳

昼食 塩焼きそば/枝豆焼売さつま芋のツナ和え/中華スープ/ご飯

夕食 カツ煮/卵の花炒りうまい菜の大豆マヨ和え/ご飯



10 (水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1541kcal
タンパク質	59.8g
脂質	46.1g
炭水化物	236.6g
塩分	7.5g



朝食 いなりの煮物/豆腐野菜あん汁物/ご飯/牛乳

昼食 白身魚のレモンペーパー焼き/明太マヨはんぺん大根のハムマリネ/コッパスープ/ご飯

夕食 ビーフンチャー/カレーと野菜のリアブロッコリーのツナ和え/ご飯



14 (日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1529kcal
タンパク質	60.8g
脂質	46.2g
炭水化物	233.6g
塩分	6.5g



朝食 角揚げとしめじ人参の煮物切干大根煮/汁物/ご飯/牛乳

昼食 ホキのムニエル/ジャーマンポテト法蓮草のピザソースかけ/汁物/ご飯

夕食 鶏肉の香草パン粉焼き/麻婆茄子キャベツと搾菜の和え物/ご飯



11 (木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1626kcal
タンパク質	60.9g
脂質	53.0g
炭水化物	238.1g
塩分	7.1g



朝食 鱈のみりん焼き/ごぼう天の炊合せ汁物/ご飯/牛乳

昼食 親子煮/若竹煮もやしの酢の物/すまし汁/ご飯

夕食 牛肉リテー/豆腐ナゲットのカレーあん畑菜のごま和え/ご飯



15 (月)

1日3食合計の摂取量

熱量	1620kcal
タンパク質	59.2g
脂質	50.2g
炭水化物	247.6g
塩分	6.8g



朝食 しんじょうの炊き合わせぜんまいと麩の煮物/汁物/ご飯/牛乳

昼食 肉みそ豆腐/かぼちゃのいと煮菜の花の中華和え/すまし汁/ご飯

夕食 さばの生姜煮/塩じゃこの卵とじ長芋と揚げの和え物/ご飯



4月の献立

美味しいお食事をあなたにお届け。

2024年
4/16(火)~4/23(火)

spring
has
come!



16 (火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1566kcal
タンパク質	60.7g
脂質	43.7g
炭水化物	247.5g
塩分	5.6g



昼食

朝食 枝豆がんともの盛合せ
干瓢と椎茸の佃煮風/汁物/ご飯/牛乳

昼食 たらのプロヴァンス風/ペレロのひじき
インゲン卵サラダ/コソムス-プ/ご飯

夕食 豚肉の黒酢あん/挽肉と春雨の甘辛煮(人参)
モロヘイヤと蒲鉾揚げの和え物/ご飯

20 (土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1561kcal
タンパク質	58.1g
脂質	40.5g
炭水化物	254.1g
塩分	6.5g



昼食

朝食 さくらげ天の盛合せ
厚揚げの卵とじ/汁物/ご飯/牛乳

昼食 鮭フライ/竹輪と野菜のソテー
ソテーにカナサラダ/コソムス-プ/ご飯

夕食 鶏肉の練り味噌かけ/茄子の甘酢あん
法蓮草のお浸し/ご飯



夕食

17 (水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1525kcal
タンパク質	60.1g
脂質	41.8g
炭水化物	237.7g
塩分	7.5g



昼食

朝食 三角とうふ天の盛合せ
豚じゃが/汁物/ご飯/牛乳

昼食 オムライス/いわしだんごバジル風味
カリフラワーの和え物/コソムス-プ

夕食 白身魚の葱塩焼き/厚揚げのソース煮込み
小松菜の野菜ドレ/ご飯



夕食

21 (日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1618kcal
タンパク質	57.4g
脂質	43.6g
炭水化物	264.9g
塩分	6.9g



昼食

朝食 魚の西京焼き/金平ごぼう
汁物/ご飯/牛乳

昼食 大豆とツナのカレー
洋風切干煮のハム添え/りんごのポポー

夕食 照り焼きチキン/玉じゃが
キャベツと揚げの和え物/汁物/ご飯



夕食

18 (木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1476kcal
タンパク質	60.0g
脂質	37.2g
炭水化物	242.3g
塩分	6.0g



昼食

朝食 いなりの煮物/蓮根豆そぼろ
汁物/ご飯/牛乳

昼食 あじのカレー/里芋のベーコンポテ
ト/コロリ-ガマヨリ/コソムス-プ/ご飯

夕食 豚肉の香味焼/大根のもろみ味噌かけ
キャベツの姫皮筍の和え物/ご飯



夕食

22 (月)

1日3食合計の摂取量

熱量	1498kcal
タンパク質	59.2g
脂質	35.9g
炭水化物	252.1g
塩分	5.9g



昼食

朝食 角揚げと人参の煮物
人参の炒め煮/汁物/ご飯/牛乳

昼食 さわらの煮付け/高野とじゃこの卵とじ
かぼちゃもろこしサラダ/汁物/ご飯

夕食 牛肉のご炒め/さつま芋の甘露煮
菜の花の和え物/ご飯



夕食

19 (金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1498kcal
タンパク質	56.6g
脂質	38.3g
炭水化物	248.8g
塩分	6.6g



昼食

朝食 野菜天の炊合せ/竹の子とわかめの煮物
汁物/ご飯/牛乳

昼食 牛肉のハンバーグ炒め/さつま芋の揚げ煮
オクラと梅ごぼうの和え物/汁物/ご飯

夕食 カレイの煮付け/高野豆腐炊き合わせ
しろ菜のごま和え/ご飯



夕食

23 (火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1513kcal
タンパク質	58.6g
脂質	37.1g
炭水化物	247.3g
塩分	6.2g



昼食

朝食 厚焼玉子/蓮根のひじき煮
汁物/ご飯/牛乳

昼食 肉団子のプロヴァンス風/かたろの揚げ煮
うまい菜のツナ和え/コソムス-プ/ご飯

夕食 豚カルビ/大根の炒め煮
卵の花炒り(冷)/ご飯



夕食

4月の献立

美味しいお食事をあなたにお届け。

2024年
4/24(水)~4/30(火)

spring
has
come!



24 (水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1480kcal
タンパク質	55.6g
脂質	40.8g
炭水化物	238.2g
塩分	6.7g



昼食

朝食 いなりの煮物/心きの金平汁物/ご飯/牛乳

昼食 甘辛あんかけ豆腐/里芋と鶏肉の照り煮
刻み昆布の酢の物/すまし汁/ご飯

夕食 さばのおろし煮/甘酢はんぺん
小松菜の大豆マヨ和え/ご飯

28 (日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1581kcal
タンパク質	59.0g
脂質	45.2g
炭水化物	247.9g
塩分	6.4g



昼食

朝食 葱だし巻き/筑前煮汁物/ご飯/牛乳

昼食 ルバ-グドト-ス/ほうれん草バターソテー
ツナマヨサラダ/コンソメスープ/ご飯

夕食 白身魚の磯部焼き/竹輪の和風煮
長芋と山くらげの和え物/ご飯



夕食

25 (木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1622kcal
タンパク質	60.2g
脂質	41.8g
炭水化物	263.4g
塩分	6.8g



昼食

朝食 紅生姜天の炊き合わせ
かぼちゃ豆そぼろ/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
青梗菜と竹輪の和え物/すまし汁/ご飯

夕食 メンチカツ/ペペロンチーノ
オクラの青じそ和え/ご飯



夕食

29 (月/祝)

1日3食合計の摂取量

熱量	1560kcal
タンパク質	57.8g
脂質	46.4g
炭水化物	242.2g
塩分	7.0g



昼食

朝食 豆腐がんもの盛合せ
厚揚げの煮付け/汁物/ご飯/牛乳

昼食 豚しゃぶ/えび団子の炊き合わせ
ブロッコリー菜種和え/汁物/ご飯

夕食 カレー風味麻婆豆腐/かぼちゃの煮物
うまい菜の姫皮筍の和え物/ご飯



夕食

26 (金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1554kcal
タンパク質	55.2g
脂質	46.0g
炭水化物	243.1g
塩分	9.1g



昼食

朝食 ソーゼン天の炊き合わせ
人参しりしり/汁物/ご飯/牛乳

昼食 肉味噌うどん/れんこん天
いんげんと鶏の和え物

夕食 牛肉のオイスター炒め/里芋のごま味噌かけ
大根と梅干-サイ和え/中華スープ/ご飯



夕食

30 (火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1541kcal
タンパク質	57.3g
脂質	34.3g
炭水化物	261.9g
塩分	7.3g



昼食

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/れんこん饅頭
オクラの中華和え/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/ミルクポテト/ご飯



夕食

27 (土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1618kcal
タンパク質	58.9g
脂質	44.1g
炭水化物	258.8g
塩分	6.8g



昼食

朝食 いわしの梅煮/はんぺんの生姜煮
汁物/ご飯/牛乳

昼食 鶏天のみぞれあんかけ/長ひじき煮
白菜のピリ辛お浸し/汁物/ご飯

夕食 豚のちゃんちゃん焼き/さつま芋のほろ煮
畑菜と蒲鉾の和え物/ご飯



夕食