

# 4月の献立

美味しいお食事をあなたにお届け。

2025年  
4/1(火)~4/7(月)

spring  
has  
come!



## ミニ知識

今日から  
使える!

### 【心身の疲労を解消しよう!】

新年度を迎え、新しい職場や仲間、転居など「変化」の多い季節です。気温高低差による体温調節や、新しい環境での心の疲労など、心身にストレスがかかり自律神経も乱れがちになります。例えば、心身の疲労回復には山芋、緊張緩和には春菊が良いと言われてます。また、しっかり睡眠をとって疲労回復を図り、明日への鋭気を養うことが大切です。

### 1 (火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1484kcal
タンパク質	60.1g
脂質	40.9g
炭水化物	235.3g
塩分	5.5g

**朝食** がんもの煮物/ごぼうと人参のおかか和え  
汁物/ご飯/牛乳

**昼食** たら韓国風照り焼/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/コンソメビーンズ  
ほうれん草サラダ/ご飯



昼食



夕食

### 2 (水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1570kcal
タンパク質	58.1g
脂質	35.4g
炭水化物	268.5g
塩分	9.8g

**朝食** 魚の煮付け/厚揚げの和え物  
汁物/ご飯/牛乳

**昼食** きつねそば/ちくわ天  
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 (木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1512kcal
タンパク質	56.8g
脂質	39.4g
炭水化物	252.3g
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** ホキの青葉蘇香味焼き/さつま芋の小倉煮  
小松菜のごま和え/ご飯



昼食



夕食

### 4 (金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1533kcal
タンパク質	59.9g
脂質	44.9g
炭水化物	236.5g
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 (土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1620kcal
タンパク質	59.1g
脂質	48.1g
炭水化物	252.3g
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** ジャポネバーグ/さつま芋の肉じゃが風  
オクラハムサラダ/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 (日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1617kcal
タンパク質	60.1g
脂質	44.0g
炭水化物	263.6g
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  
しる菜のツナマヨ和え/汁物/ご飯

**夕食** ハヤシライス  
チキントマトビーンズ/抹茶プリン



昼食



夕食

### 7 (月)

1日3食合計の摂取量

熱量	1478kcal
タンパク質	60.8g
脂質	32.5g
炭水化物	249.8g
塩分	6.8g

**朝食** 擬製豆腐/大根と蓮根の煮物  
汁物/ご飯/牛乳

**昼食** 鶏肉のさばりおろし/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/彩りペンネ  
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。

2025年  
4/8(火)~4/15(火)

spring  
has  
come!



## 8 (火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1540kcal
タンパク質	60.9g
脂質	41.9g
炭水化物	248.4g
塩分	6.1g



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 (土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1502kcal
タンパク質	55.8g
脂質	33.4g
炭水化物	258.8g
塩分	6.3g



朝食  
南瓜の炊き寄せ/竹輪の旨煮汁物/ご飯/牛乳

昼食  
じゃが芋畑コロッケ/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る菜和風サラダ/ご飯

## 9 (水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1568kcal
タンパク質	60.9g
脂質	44.3g
炭水化物	243.4g
塩分	7.0g



朝食  
さば煮付け/豆乳がんと汁物/ご飯/牛乳

昼食  
串なし焼き鳥/炒りおから長芋の柚子かつお和え/汁物/ご飯



夕食  
和風オムツ/ピリ辛ごぼう山菜の白和え/ご飯

## 13 (日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1609kcal
タンパク質	57.3g
脂質	48.6g
炭水化物	245.6g
塩分	9.0g



朝食  
五目だし巻き/お魚揚げの炊合せ汁物/ご飯/牛乳

昼食  
焼ちゃんぽん/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 (木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1505kcal
タンパク質	56.1g
脂質	40.8g
炭水化物	243.7g
塩分	6.9g



朝食  
いなりの煮物/豆腐野菜あん汁物/ご飯/牛乳

昼食  
ソイレモンペッパー焼き/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  
ビーフシチュー/カレーと野菜のリアブロッコリーのツナ和え/ご飯

## 14 (月)

1日3食合計の摂取量

熱量	1523kcal
タンパク質	60.7g
脂質	46.1g
炭水化物	233.4g
塩分	6.2g



朝食  
角揚げとしめじ人参の煮物切干大根/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 (金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1628kcal
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/若竹蒸もやしの酢の物/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 (火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1617kcal
タンパク質	59.0g
脂質	50.2g
炭水化物	247.3g
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。

2025年  
4/16(水)~4/23(水)

spring  
has  
come!



## 16 (水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1613kcal
タンパク質	60.4g
脂質	49.4g
炭水化物	248.1g
塩分	5.8g



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/ペレロひじき  
インゲン卵サラダ/コンソメスープ/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 (日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1548kcal
タンパク質	58.5g
脂質	39.5g
炭水化物	252.0g
塩分	6.6g



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  
里芋たらこサラダ/コンソメスープ/ご飯

**夕食** 鶏肉の練り味噌揚げ/茄子の甘酢あん  
ほうれん草の白和え/ご飯



夕食

## 17 (木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1510kcal
タンパク質	58.7g
脂質	39.8g
炭水化物	242.5g
塩分	7.8g



昼食

**朝食** 三角とうふ天盛合せ  
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/コンソメスープ

**夕食** シルバーの梅かつお焼き  
竹輪のちりめん和え/小松菜の野菜ドレご飯



夕食

## 21 (月)

1日3食合計の摂取量

熱量	1615kcal
タンパク質	58.4g
脂質	43.6g
炭水化物	263.5g
塩分	6.4g



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/じゃがケチャ炒め  
キャベツと揚げの和え物/汁物/ご飯



夕食

## 18 (金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1476kcal
タンパク質	59.1g
脂質	37.5g
炭水化物	242.8g
塩分	5.9g



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/ニル/里芋のベーコンバター  
ブロッコリーサラダ/コンソメスープ/ご飯

**夕食** 豚肉の香味焼/大根のもろみ味噌揚げ  
キャベツの姫皮筍の和え物/ご飯



夕食

## 22 (火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1505kcal
タンパク質	59.1g
脂質	37.1g
炭水化物	251.6g
塩分	5.8g



昼食

**朝食** 角揚げと人参の炊合せ  
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  
かぼちゃもちこしサラダ/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 (土)

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	249.1g
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  
しろ菜のごま和え/ご飯



夕食

## 23 (水)

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	247.5g
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/かたろの炊合せ  
うまい菜のツナ和え/コンソメスープ/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。

2025年  
4/24(木)~4/30(水)

spring  
has  
come!



## 24 (木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1533kcal
タンパク質	56.5g
脂質	46.6g
炭水化物	238.0g
塩分	6.4g



昼食

**朝食** がんもの煮物/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 小松菜のマヨ和え/ご飯



夕食

## 28 (月)

1日3食合計の摂取量

熱量	1582kcal
タンパク質	59.8g
脂質	45.5g
炭水化物	248.3g
塩分	6.8g



昼食

**朝食** 葱だし巻き/筑前煮 汁物/ご飯/牛乳

**昼食** ルバーグ・トマト・ほうれん草・バターソーテー ツナマヨサラダ/コンソメスープ/ご飯

**夕食** 白身魚の生姜煮/竹輪の野菜あんかけ 長芋と山くらげの和え物/ご飯



夕食

## 25 (金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1593kcal
タンパク質	59.1g
脂質	41.5g
炭水化物	257.6g
塩分	6.9g



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/厚揚げと豚肉炒め 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 (火/祝)

1日3食合計の摂取量

熱量	1564kcal
タンパク質	58.2g
脂質	46.7g
炭水化物	243.0g
塩分	7.0g



昼食

**朝食** 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 グロッコリー・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 (土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1588kcal
タンパク質	58.1g
脂質	49.3g
炭水化物	243.5g
塩分	8.8g



昼食

**朝食** ソーセージ天の炊合せ 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 菜の花と蒸し鶏のサラダ

**夕食** 牛肉のオイスター炒め/里芋のきのこあん 五目なます/中華スープ/ご飯



夕食

## 30 (水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1554kcal
タンパク質	58.9g
脂質	34.1g
炭水化物	264.1g
塩分	7.4g



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 (日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1606kcal
タンパク質	58.2g
脂質	44.0g
炭水化物	257.0g
塩分	6.5g



昼食

**朝食** いわしの梅煮/はんぺんの和風和え 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