

# 4月の献立

美味しいお食事をあなたにお届け。

2026年  
4/1(水)~4/7(火)

spring  
has  
come!



## ミニ知識

今日から  
使える!

### 旬の果物【マンゴー】

マンゴーには、ビタミンC・E、葉酸、βカロテンなどが豊富に含まれています。美容面では、シミ・シワ対策やアンチエイジング効果があり、健康面では、貧血予防やむくみ解消などの効果が期待できます。ただ、カロリーや糖質も他のフルーツと比較すると高めです。マンゴーの1日の摂取目安は約150g程、ドライマンゴーは約50gを目安にしましょう。

## 1(水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1503kcal
タンパク質	60.6g
脂質	42.6g
炭水化物	236.3g
塩分	5.9g

**朝食** がんもの煮物/牛蒡と薩摩揚げの金平汁物/ご飯/牛乳

**昼食** たらの韓国風照り焼/里芋と豚肉の和風炊き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(木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1586kcal
タンパク質	59.9g
脂質	36.3g
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/散らし寿司ちくわ天/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(金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1537kcal
タンパク質	57.6g
脂質	38.9g
炭水化物	258.4g
塩分	7.4g

**朝食** 三角とうふ天の炊き合せ大豆とひじき煮/汁物/ご飯/牛乳

**昼食** おでん/盛合せ(おでん)パンパキンサラダ/汁物/ご飯

**夕食** ホッケ竜田揚/さつま芋の小倉煮小松菜のごま和え/ご飯



昼食



夕食

## 4(土)

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(日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1599kcal
タンパク質	58.1g
脂質	46.6g
炭水化物	250.7g
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ほうれん草と揚げお浸し/ご飯



昼食



夕食

## 6(月)

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マヨサラダ/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(火)

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** 鶏肉のさっぱりおろし/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。

2026年  
4/8(水)~4/15(水)

spring  
has  
come!



## 8 (水)

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



昼食

**朝食** だし巻き(かにかま)  
かぼちゃのこっくり煮/汁物/ご飯/牛乳

**昼食** 赤魚の粕漬/じゃが芋のほっくり煮  
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



夕食

## 9 (木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1570kcal
タンパク質	58.8g
脂質	48.7g
炭水化物	239.1g
塩分	6.3g



昼食

**朝食** さば煮付け/がんもあさり浸し  
汁物/ご飯/牛乳

**昼食** 串なし焼き鳥/豆乳入りしっとり卵の花  
長芋の柚子かつお和え/汁物/ご飯

**夕食** 和風お肉/ごぼう味噌バター  
山菜の白和え/ご飯



夕食

## 10 (金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1520kcal
タンパク質	56.2g
脂質	42.3g
炭水化物	244.2g
塩分	7.1g



昼食

**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/ご飯

**夕食** ビーフンチャー/カレーと野菜のバー  
ブ/ロココリーのツナ和え/ご飯



夕食

## 11 (土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1627kcal
タンパク質	60.8g
脂質	53.0g
炭水化物	237.7g
塩分	7.4g



昼食

**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** 牛肉ステーキ/豆腐ナゲットのカレーあん  
畑菜のごま和え/ご飯



夕食

## 12 (日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1541kcal
タンパク質	56.9g
脂質	37.1g
炭水化物	258.3g
塩分	6.4g



昼食

**朝食** 南瓜の炊き寄せ/竹輪とじゃこの煮物  
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



夕食

## 13 (月)

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



昼食

**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



夕食

## 14 (火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1500kcal
タンパク質	59.3g
脂質	44.9g
炭水化物	231.1g
塩分	6.2g



昼食

**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



夕食

## 15 (水)

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



昼食

**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/塩じゃこの卵とじ  
長芋と揚げの和え物/すまし汁/ご飯

**夕食** さばの生姜煮/かぼちゃのいとこ仕立て  
菜の花の中華和え/ご飯



夕食

# 4月の献立

美味しいお食事をあなたにお届け。

2026年  
4/16(木)~4/23(木)

spring  
has  
come!



## 16 (木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1620kcal
タンパク質	59.6g
脂質	50.0g
炭水化物	248.8g
塩分	5.9g



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  
インゲン卵サダ/コンニャク/ご飯

**夕食** 豚肉の黒酢あん/チャブチエ  
モロヘイヤと蒲鉾揚げの和え物/ご飯



夕食

## 20 (月)

1日3食合計の摂取量

熱量	1554kcal
タンパク質	59.0g
脂質	39.1g
炭水化物	253.9g
塩分	7.1g



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** 瀬戸内レモンのカジキカツ/竹輪と野菜の汁  
里芋たらこサラダ/汁物/ご飯

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



夕食

## 17 (金)

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/コンニャク

**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 (火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1627kcal
タンパク質	60.1g
脂質	45.9g
炭水化物	259.6g
塩分	6.6g



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/りんごのポト

**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 (土)

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/里芋のペーコンパター  
ブ/ロココ-サラダ/コンニャク/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 (水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1513kcal
タンパク質	58.2g
脂質	38.1g
炭水化物	252.3g
塩分	6.0g



昼食

**朝食** 角揚げと人参の炊合せ  
わらびのお浸し/汁物/ご飯/牛乳

**昼食** さわらの煮付け/五目炒り豆腐はんぺん  
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 (日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1493kcal
タンパク質	56.3g
脂質	38.3g
炭水化物	248.3g
塩分	6.4g



昼食

**朝食** 野菜天の炊合せ/若竹煮  
汁物/ご飯/牛乳

**昼食** 牛肉のチャブチエ炒め/さつま芋のわが煮  
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 (木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1511kcal
タンパク質	58.6g
脂質	37.3g
炭水化物	246.3g
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/かたろのわが煮  
ツナとほうれん草の和え物/コンニャク/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。

2026年  
4/24(金)~4/30(木)

spring  
has  
come!



## 24 (金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1500kcal
タンパク質	55.5g
脂質	45.5g
炭水化物	235.2g
塩分	6.3g



昼食

**朝食** がんもの炊き合わせ  
心きと油揚げの田舎煮/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 (火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1590kcal
タンパク質	60.2g
脂質	46.0g
炭水化物	249.1g
塩分	6.9g



昼食

**朝食** 葱だし巻き/筑前煮  
汁物/ご飯/牛乳

**昼食** ハバーグトマトソース/ほうれん草ベーコン  
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 (土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1556kcal
タンパク質	58.8g
脂質	41.3g
炭水化物	250.4g
塩分	6.5g



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 (水/祝)

1日3食合計の摂取量

熱量	1554kcal
タンパク質	57.8g
脂質	46.2g
炭水化物	242.3g
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  
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 (日)

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/五目釜飯  
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/里芋きのこあん  
五目なます/中華スープ/ご飯



夕食

## 30 (木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1477kcal
タンパク質	57.4g
脂質	27.3g
炭水化物	262.1g
塩分	7.0g



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** 五目野菜肉団子の黒酢あん  
ぜんまいの田舎煮/さつま芋りんご/ご飯



夕食

## 27 (月)

1日3食合計の摂取量

熱量	1594kcal
タンパク質	58.2g
脂質	46.0g
炭水化物	250.2g
塩分	6.6g



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/さつまいもの蜜かけ  
畑菜と蒲鉾の和え物/ご飯



夕食