

週 間 予 定 献 立 表 (1500kcal)

期間： 2026年03月29日（日） ～ 2026年04月04日（土）

	3月29日（日）	3月30日（月）	3月31日（火）	4月1日（水）	4月2日（木）	4月3日（金）	4月4日（土）
朝 食	○米飯 ○清汁 ○目玉焼き ○金平ごぼう ○のり佃煮 ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○ツナとじゃが芋の煮物 ○小松菜のなめたけ和え ○ふりかけ ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○納豆 ○竹輪と大根の煮物 ○青かつば漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○温泉卵 ○豆腐とひじきの煮物 ○つぼ漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○三色いなりの煮物 ○京風白和え ○ふりかけ ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○鶏肉と高野の煮物 ○とろろ芋 ○たくあん漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○厚焼き卵 ○キャベツとハム和え ○のり佃煮 ○牛乳
昼 食	○かにピラフ ○スープ煮 ○スパゲティサラダ ○みかん缶	○米飯 ○タラのタルタル焼き ○煮物 ○黄桃缶	○米飯 ○鶏肉の甘辛炒め ○フレンチサラダ ○ミックスフルーツ缶	○赤飯 ○天ぷら ○ほうれん草のお浸し ○黄桃缶 ○★開設記念日★	○カレーライス ○新玉葱のポン酢和え ○ブルーベリーヨーグルト	○米飯 ○あじの南蛮漬け ○野菜大豆煮 ○ミックスフルーツ缶	○米飯 ○麻婆なす ○もやしのナムル ○杏仁豆腐
夕 食	○米飯 ○彩り野菜の黒酢あん ○冷奴 ○つぼ漬け	○米飯 ○豚肉の生姜焼き ○ひじき煮 ○いちごムース	○米飯 ○かに玉 ○ほうれん草胡麻和え ○しそ昆布	○チャーハン ○海鮮焼売 ○キャベツのスープ煮 ○ごぼうサラダ	○米飯 ○ほっけの塩焼き ○切干大根の煮物 ○生姜酢和え	○米飯 ○豚肉入り野菜炒め ○冷奴 ○かぶのゆかり和え	○米飯 ○かれいの煮魚 ○大根ほたてサラダ ○豆昆布
栄養 量 目 安	[エネルギー] 1285 kcal [タンパク質] 40.4 g [脂 質] 33.0 g [炭水化物] 211.3 g [塩 分] 5.9 g	[エネルギー] 1472 kcal [タンパク質] 50.2 g [脂 質] 46.2 g [炭水化物] 219.3 g [塩 分] 5.7 g	[エネルギー] 1328 kcal [タンパク質] 55.6 g [脂 質] 28.3 g [炭水化物] 219.3 g [塩 分] 6.5 g	[エネルギー] 1572 kcal [タンパク質] 46.3 g [脂 質] 46.6 g [炭水化物] 234.9 g [塩 分] 7.1 g	[エネルギー] 1484 kcal [タンパク質] 55.0 g [脂 質] 43.2 g [炭水化物] 225.2 g [塩 分] 9.3 g	[エネルギー] 1360 kcal [タンパク質] 54.9 g [脂 質] 34.4 g [炭水化物] 212.4 g [塩 分] 6.4 g	[エネルギー] 1486 kcal [タンパク質] 56.9 g [脂 質] 49.8 g [炭水化物] 210.5 g [塩 分] 4.9 g

* 都合によりメニューを変更する場合があります。ご了承お願い致します。

週 間 予 定 献 立 表 (1500kcal)

期間： 2026年04月05日（日） ～ 2026年04月11日（土）

	4月5日（日）	4月6日（月）	4月7日（火）	4月8日（水）	4月9日（木）	4月10日（金）	4月11日（土）
朝 食	○米飯 ○みそ汁 ○ツナとじゃが芋の煮物 ○小松菜のなめたけ和え ○ふりかけ ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○さけフレーク ○キャベツのおかか和え ○青かつば漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○納豆 ○チンゲン菜と油揚げ炒め ○さくら漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○切干大根と高野の煮物 ○ほうれん草胡麻和え ○ふりかけ ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○肉団子 ○ソーセージと野菜のソテー ○たいみそ ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○白菜のクリーム煮 ○アロココリごまサラダ ○ふりかけ ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○温泉卵 ○ひきないり ○さくら漬け ○牛乳
昼 食	○米飯 ○ほきのごま味噌焼 ○ふきの炒め煮 ○キウイフルーツ	○米飯 ○豆腐のあんかけ ○もやしとひじき和え ○ぶどうムース	○豚塩カルビ丼 ○ほうれん草わさび和え ○みかん缶 ○★複式献立の日★ ○焼きそば	○米飯 ○焼き肉 ○若竹煮 ○ブルーベリーヨーグルト	○米飯 ○鮭の塩焼き ○豆腐とカニの卵とじ ○パイン缶	○鶏肉の唐揚げ丼 ○もやしと胡瓜和え物 ○りんごムース ○★複式献立の日★ ○ピリ辛ラーメンサラダ	○米飯 ○肉じゃが ○若布とアスパラのサラダ ○マンゴープリン
夕 食	○米飯 ○エビ団子チリ風卵炒め ○なめこ豆腐 ○ザーサイ	○米飯 ○鶏の味噌漬け焼き ○野菜の卵炒め ○昆布茶和え	○米飯 ○白身魚マスタード焼き ○キャベツの塩炒め ○めかぶおろし	○米飯 ○ほっけみりん漬け焼き ○野菜のソテー ○白菜のなめ茸和え	○かにピラフ ○シュウマイ ○じゃが芋のスープ煮 ○春雨サラダ	○米飯 ○かに玉風 ○ひじき煮 ○かぶの酢の物	○米飯 ○サバの味噌煮 ○かぼちゃの甘煮 ○オクラの梅和え
栄養 量 目 安	[エネルギー] 1291 kcal [タンパク質] 49.6 g [脂 質] 28.3 g [炭水化物] 215.7 g [塩 分] 8.2 g	[エネルギー] 1400 kcal [タンパク質] 69.0 g [脂 質] 36.8 g [炭水化物] 203.0 g [塩 分] 8.6 g	[エネルギー] 1860 kcal [タンパク質] 66.8 g [脂 質] 64.9 g [炭水化物] 264.0 g [塩 分] 9.0 g	[エネルギー] 1334 kcal [タンパク質] 48.7 g [脂 質] 36.6 g [炭水化物] 207.8 g [塩 分] 6.8 g	[エネルギー] 1519 kcal [タンパク質] 63.8 g [脂 質] 39.9 g [炭水化物] 229.9 g [塩 分] 8.2 g	[エネルギー] 1631 kcal [タンパク質] 56.8 g [脂 質] 36.5 g [炭水化物] 276.8 g [塩 分] 7.5 g	[エネルギー] 1567 kcal [タンパク質] 56.7 g [脂 質] 52.0 g [炭水化物] 229.0 g [塩 分] 6.4 g

*都合によりメニューを変更する場合があります。ご了承お願い致します。

週 間 予 定 献 立 表 (1500kcal)

期間： 2026年04月12日（日） ～ 2026年04月18日（土）

	4月12日（日）	4月13日（月）	4月14日（火）	4月15日（水）	4月16日（木）	4月17日（金）	4月18日（土）
朝 食	○米飯 ○みそ汁 ○豆腐のふんわり天 ○ほうれん草のお浸し ○ふりかけ ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○納豆 ○竹輪と大根の煮物 ○たくあん漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○目玉焼き ○金平ごぼう ○のり佃煮 ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○じゃが芋のそぼろ炒め ○スナップおかか和え ○ふりかけ ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○いわしの梅煮 ○小松菜の味噌マヨ和え ○しそ昆布 ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○温泉卵 ○豆腐とひじきの煮物 ○つぼ漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○三色いなりの煮物 ○京風白和え ○ふりかけ ○牛乳
昼 食	○米飯 ○豚肉のプルコギ炒め ○長芋の梅和え ○洋なし缶	○米飯 ○かれいのおろし煮 ○玉葱とわかめの酢の物 ○ミックスフルーツ缶	○米飯 ○炒り鶏 ○三色浅漬け ○みかん缶	○米飯 ○サバのカレー焼き ○野菜大豆煮 ○パイン缶	○米飯 ○豚肉のオイスター煮 ○かぼちゃサラダ ○ブルーベリーヨーグルト	○米飯 ○ハムカツ ○春雨サラダ ○いちごムース	○米飯 ○鮭の塩焼き ○車麩の煮物 ○白桃缶
夕 食	○米飯 ○豆腐のビリ辛煮 ○ポテトサラダ ○もずくの酢の物	○カレーライス ○彩りサラダ ○ピーチムース	○米飯 ○ほっけの山椒味噌焼き ○酢の物 ○五目煮	○米飯 ○鶏肉の香味焼き ○レタスとコーンサラダ ○ザーサイ	○かにピラフ ○シュウマイ ○キャベツのスープ煮 ○大根とほたての梅和え	○米飯 ○鶏肉のさっぱり煮 ○コールスローサラダ ○高菜漬け	○米飯 ○麻婆豆腐 ○もやしの和え物 ○胡瓜の梅肉和え
栄養 量目 目安	[エネルギー] 1570 kcal [タンパク質] 47.1 g [脂 質] 61.3 g [炭水化物] 223.3 g [塩 分] 6.8 g	[エネルギー] 1461 kcal [タンパク質] 55.7 g [脂 質] 38.8 g [炭水化物] 231.5 g [塩 分] 8.1 g	[エネルギー] 1308 kcal [タンパク質] 57.2 g [脂 質] 26.3 g [炭水化物] 215.9 g [塩 分] 5.9 g	[エネルギー] 1283 kcal [タンパク質] 55.2 g [脂 質] 28.6 g [炭水化物] 208.8 g [塩 分] 7.6 g	[エネルギー] 1591 kcal [タンパク質] 48.9 g [脂 質] 55.4 g [炭水化物] 228.6 g [塩 分] 7.2 g	[エネルギー] 1446 kcal [タンパク質] 53.3 g [脂 質] 37.5 g [炭水化物] 223.4 g [塩 分] 6.3 g	[エネルギー] 1350 kcal [タンパク質] 64.0 g [脂 質] 30.0 g [炭水化物] 208.9 g [塩 分] 5.8 g

* 都合によりメニューを変更する場合があります。ご了承お願い致します。

週 間 予 定 献 立 表 (1500kcal)

期間： 2026年04月19日（日） ～ 2026年04月25日（土）

	4月19日（日）	4月20日（月）	4月21日（火）	4月22日（水）	4月23日（木）	4月24日（金）	4月25日（土）
朝 食	○米飯 ○みそ汁 ○鶏肉と高野の煮物 ○とろろ芋 ○たくあん漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○厚焼き卵 ○キャベツとハム和え ○のり佃煮 ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○ツナとじゃが芋の煮物 ○小松菜のなめたけ和え ○ふりかけ ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○さけフレーク ○キャベツのおかか和え ○青かつば漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○納豆 ○チンゲン菜と油揚げ炒め ○さくら漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○切干大根と高野の煮物 ○ほうれん草胡麻和え ○ふりかけ ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○肉団子 ○ソーセージと野菜のソテー ○たいみそ ○牛乳
昼 食	○米飯 ○豚肉の辛味噌炒め ○白菜のもみ漬け ○オレンジ	○カレーライス ○中華風和え物 ○パイン缶	○米飯 ○厚揚げの生姜そぼろ煮 ○白菜とわかめの和え物 ○マンゴープリン	○米飯 ○豚肉のケチャップ炒め ○ひじき煮 ○カクテルゼリー	○米飯 ○鮭のマリネ ○マカロニサラダ ○青りんごゼリー	○米飯 ○親子煮 ○玉葱とわかめの酢の物 ○白桃缶	○米飯 ○白身魚ねぎ味噌焼き ○春雨のうま煮 ○ブルーベリーヨーグルト
夕 食	○米飯 ○ほうの野菜甘酢あんかけ ○卵とじ煮 ○青かつば漬け	○米飯 ○ほっけみりん漬け焼き ○きのこベーコンソテー ○高菜漬け	○米飯 ○鶏肉の香味ソース ○里芋含め煮 ○豆昆布	○チャーハン ○シュウマイ ○大根のスープ煮 ○キャベツサラダ	○米飯 ○鶏のみそバター焼き ○卵豆腐 ○ピーナツ和え	○米飯 ○鯖の塩焼き ○ふきの炒り煮 ○たくあん漬け	○米飯 ○鶏肉のカレー炒め ○うま塩サラダ ○金時豆
栄養 量 目 安	[エネルギー] 1412 kcal [タンパク質] 53.7 g [脂 質] 41.6 g [炭水化物] 210.2 g [塩 分] 6.5 g	[エネルギー] 1542 kcal [タンパク質] 55.9 g [脂 質] 54.3 g [炭水化物] 217.2 g [塩 分] 7.0 g	[エネルギー] 1350 kcal [タンパク質] 54.5 g [脂 質] 28.1 g [炭水化物] 228.2 g [塩 分] 7.6 g	[エネルギー] 1522 kcal [タンパク質] 53.2 g [脂 質] 48.0 g [炭水化物] 220.6 g [塩 分] 8.2 g	[エネルギー] 1534 kcal [タンパク質] 64.8 g [脂 質] 54.1 g [炭水化物] 202.2 g [塩 分] 6.4 g	[エネルギー] 1301 kcal [タンパク質] 53.8 g [脂 質] 31.9 g [炭水化物] 206.8 g [塩 分] 7.4 g	[エネルギー] 1402 kcal [タンパク質] 68.4 g [脂 質] 25.0 g [炭水化物] 231.9 g [塩 分] 5.8 g

*都合によりメニューを変更する場合があります。ご了承お願い致します。

週 間 予 定 献 立 表 (1500kcal)

期間： 2026年04月26日（日） ～ 2026年05月02日（土）

	4月26日（日）	4月27日（月）	4月28日（火）	4月29日（水）	4月30日（木）	5月1日（金）	5月2日（土）
朝 食	○米飯 ○みそ汁 ○白菜のクリーム煮 ○ﾌﾟﾛｯｺｰｰごまﾗﾀﾞ ○ふりかけ ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○温泉卵 ○ひきないり ○さくら漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○豆腐のふんわり天 ○ほうれん草胡麻和え ○ふりかけ ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○納豆 ○竹輪と大根の煮物 ○たくあん漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○目玉焼き ○金平ごぼう ○のり佃煮 ○牛乳		
昼 食	○米飯 ○豚肉の生姜炒め ○もやしとひじき和え ○洋なし缶	○米飯 ○チンジャオロース ○納豆草とかにのナムル ○ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰｰﾕｰｶﾞｰﾙﾄ	○米飯 ○★お楽しみコロッケー★ ○ﾌﾟﾛｯｺｰｰかににかまﾗﾀﾞ ○みかん缶	○米飯 ○豚肉のキムチ炒め ○大根ほたてサラダ ○黄桃缶	○米飯 ○竹のみそバター焼き ○根菜の煮物 ○パイン缶		
夕 食	○米飯 ○かに豆腐 ○きのこベーコンソテー ○いんげんのゴマ和え	○米飯 ○鮭のムニエルﾄﾞﾛｯﾍﾟｰﾄﾞ ○きゅうりの浅漬け ○五目煮	○かにピラフ ○シュウマイ ○キャベツサラダ ○いちごムース	○米飯 ○あじの南蛮漬け ○アスパラの炒め物 ○高菜漬け	○米飯 ○グリルドチキンﾄﾞﾛｯﾍﾟｰﾄﾞ ○レタスのサラダ ○ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰｰﾕｰｶﾞｰﾙﾄ		
栄養 量 目 安	[エネルギー] 1466 kcal [タンパク質] 46.7 g [脂 質] 50.5 g [炭水化物] 211.3 g [塩 分] 5.2 g	[エネルギー] 1541 kcal [タンパク質] 58.4 g [脂 質] 59.1 g [炭水化物] 199.4 g [塩 分] 5.5 g	[エネルギー] 1392 kcal [タンパク質] 44.0 g [脂 質] 35.2 g [炭水化物] 240.0 g [塩 分] 7.3 g	[エネルギー] 1440 kcal [タンパク質] 56.6 g [脂 質] 44.1 g [炭水化物] 209.2 g [塩 分] 6.8 g	[エネルギー] 1352 kcal [タンパク質] 60.7 g [脂 質] 29.7 g [炭水化物] 216.4 g [塩 分] 5.7 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂 質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩 分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂 質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩 分] 0 g

*都合によりメニューを変更する場合があります。ご了承ください。