



# ＜献立表＞

期間：2026年4月1日（水）～ 2026年4月30日（木）

	日	月	火	水 1	木 2	金 3	土 4
朝食				バターロール りんごジャム スクランブルエッグ 飲むヨーグルト みかん缶	米飯 漬物（刻みたくあん） 青梗菜と厚揚げの煮浸し 味噌汁 牛乳	食パン いちごジャム クリーミーポテト 飲むヨーグルト 洋ナシ缶	パンバイキング オムレツ 牛乳 リンゴ
昼食				赤飯 鯛のソテートマトソース 小松菜のお浸し 味噌汁	ハニーロール スパゲッティミートソース コロケ コンソメスープ（とうふ）	米飯 豚玉中華甘酢あん カニシューマイ みそ汁	米飯 鯖の磯辺焼き しろ菜の土佐和え 味噌汁
夕食				米飯 鶏肉のしぐれ煮 カリフラワーのマヨ和え	米飯 ホキの甘辛焼き ほうれん草の和え物	米飯 白身魚のフライ おくらとエノキの和え物	米飯 肉じゃが 白菜のなめ茸和
	5	6	7	8	9	10	11
朝食	バターロール はちみつ 蓮根サラダ 飲むヨーグルト バナナ	クリームエスカルゴ 法連草のマヨネーズ和え 飲むヨーグルト リンゴ	米飯 漬物（桜漬け） 煮豆（大豆昆布） 味噌汁（ふ） 牛乳	バターロール いちごジャム しろ菜のソテー 飲むヨーグルト マンゴー缶	米飯 漬物（ツボ漬け） ひじき煮 味噌汁 牛乳	食パン いちごジャム ごぼうサラダ 飲むヨーグルト オレンジ	玉子雑炊 白菜のソース炒め パイ缶 牛乳
昼食	米飯 白身魚のピカタ チンゲン菜の中華和え コンソメスープ	米飯 鶏のだし唐揚げ しろなの和え物 みそ汁	野菜カレー キャベツの豚肉の炒め物 三度豆サラダ	米飯 鯖の塩焼き 野菜卵とじ 粕汁	米飯 白身魚のタルタル焼 カニサラダ 中華スープ	*郷土料理*長崎 ふりかけごはん（半量） あごだし五島うどん 竹輪の紅ショウガ揚げ リンゴゼリー	米飯 豚肉の生姜焼き 春雨の中華風サラダ かき玉汁
夕食	米飯 麻婆茄子 小松菜の梅肉和え	米飯 鯛の粕漬け焼き もやしのソテー	米飯 白身魚の香草ムニエル 南瓜のそぼろ煮	米飯 豚肉と厚揚げ炒め 菜の花の和え物	米飯 水晶鶏のみぞれかけ シーザーサラダ	米飯 デミソースかけ おムレツ チンゲン菜のピーナツ和え	米飯 白身魚のスパイス焼き ブロッコリーのサラダ
	12	13	14	15	16	17	18
朝食	バターロール はちみつ スパゲッティサラダ 飲むヨーグルト ミックスフルーツ缶	クリームエスカルゴ 玉葱サラダ 飲むヨーグルト りんご	米飯 漬物（桜漬け） 煮豆（大豆昆布） 味噌汁 牛乳	バターロール いちごジャム チンゲン菜のサラダ 飲むヨーグルト マンゴー缶	米飯 漬物（ツボ漬け） 切干大根煮 味噌汁 牛乳	食パン りんごジャム ポテトサラダ 飲むヨーグルト みかん缶	パンバイキング ブロッコリーと卵の炒め物 牛乳 バナナ
昼食	米飯 チキンチャップ風 野菜サラダ コンソメスープ（オクラ）	米飯 鯛の揚げ煮 白菜のごま味噌和え 清汁	米飯 田舎煮 大根サラダ 味噌汁	米飯 鯛の磯辺揚げ じゃが煮物 豚汁	☆旬の食材☆ ませ寿司(山菜) 穂先筍の若竹煮 菜の花のからし和え 赤だし	米飯 鯖の味噌焼き 春菊のわさび和え かき玉汁	米飯（1/2） お好み焼き 高野と野菜の煮物 かす汁
夕食	米飯 鯖の和風ムニエル ブロッコリーのツナサラダ	米飯 凝製豆腐 さつま芋サラダ	米飯 白身魚のパン粉焼き しろ菜の炒め煮	米飯 和風ハンバーグ キャベツ梅マヨネーズ和え	米飯 アジのカレー照焼 春雨の酢の物	米飯 炒り鶏 もやしのナムル	米飯 青椒肉絲 ちんげん菜のドレッシング和え
	19	20	21	22	23	24	25
朝食	バターロール いちごジャム クリーミーポテト 飲むヨーグルト オレンジ	クリームエスカルゴ マカロニサラダ 飲むヨーグルト ミックスフルーツ缶	米飯 漬物（赤かっぱ） しろ菜の煮浸し 味噌汁（揚げ） 牛乳	バターロール りんごジャム スパゲッティサラダ 飲むヨーグルト パイ	米飯 漬物（刻みたくあん） ほうれん草の煮浸し 味噌汁 牛乳	食パン いちごジャム さつま芋サラダ 飲むヨーグルト 洋ナシ缶	鮭雑炊 小松菜の炒め煮 牛乳 バナナ
昼食	米飯 ミックスフライ ほうれん草のポン酢和え 味噌汁	米飯 ミートボールシチュー きゅうりとかかの酢の物 ももゼリー	米飯 アジのネギ味噌焼き マカロニサラダ 菜の花のすまし汁	大豆ミート三色丼 インゲンと野菜の煮込み 味噌汁	☆健康米：発芽玄米☆ 発芽玄米 アジフライ 菊菜ののり和え 清汁	☆郷土料理☆長崎 ふりかけごはん 長崎ちゃんぽん 焼売 オレンジゼリー	米飯 チキンステーキ（胡麻だれかけ） 胡瓜とえびの酢の物 かき玉汁
夕食	米飯 ツナオムレツ ポテトサラダ	米飯 白身魚のマヨネーズ焼き 小松菜しょう油和え	米飯 豆腐ハンバーグきのこソース もやしの酢の物	米飯 鯛のソテーマトソース 春雨のサラダ	米飯 豚肉となすの味噌炒め 白菜のポン酢和え	米飯 かに玉風 ピーナツサラダ	米飯 白身魚のゆかり揚げ キャベツの生姜しょう油和え
	26	27	28	29	30		
朝食	バターロール いちごジャム フランクフルトソテー 飲むヨーグルト リンゴ	クリームエスカルゴ キャベツのサラダ 飲むヨーグルト パイ缶	米飯 漬物（桜漬け） 小松菜の和え物 味噌汁 牛乳	バターロール りんごジャム スクランブルエッグ 飲むヨーグルト バナナ	米飯 漬物（刻みたくあん） 青梗菜と厚揚げの煮浸し 味噌汁 牛乳		
昼食	米飯 豚肉と野菜の塩炒め 豆腐の生姜あんかけ みそ汁	☆旬の食材☆ 米飯 桜エビのクリームコロケ スパゲッティサラダ ワカメスープ	ふりかけごはん ソース焼きそば カリフラワーのサラダ 中華スープ	*郷土料理*長崎 米飯 対馬のとんちゃん風 小松菜の炊いたん みそ汁	米飯 鱈の幽庵焼 春菊の炒め煮 みそ汁		
夕食	米飯 焼き鯖の南蛮漬け ほうれん草のしらす和え	米飯 鶏肉の磯辺焼き 青梗菜の和え物	米飯 鯛の竜田揚げ 菜の花の炒め物	米飯 鯖の胡麻焼 拌三絲	米飯 和風おろしハンバーグ もやしの酢の物		