



令和8年 4月 献立表（前半）



日	曜日	朝 食	昼 食	夕 食
1	水	ソーセージと野菜のソテー スパゲティサラダ ご飯・味噌汁	サバのみりん焼き 竹輪の味噌炒め 大根の和え物 ご飯・すまし汁	豆腐ハンバーグきのこあんかけ 豚ごぼう わかめの酢の物 ご飯・味噌汁
2	木	さつま揚げ ひじき煮 ご飯・味噌汁	ゆで豚とゆで野菜のごまダレ じゃが芋の白煮 青菜の煮びたし ご飯・味噌汁	とりのマヨネーズ焼き 白菜のあっさり煮 切干大根の中華和え ご飯・味噌汁
3	金	青梗菜のクリーム煮 きのこバター醤油炒め ご飯・味噌汁	鮭のポテト焼き 竹の子の土佐煮 野菜の塩昆布和え ご飯・味噌汁	大根と牛肉の煮物 玉ねぎのサラダ ふきの金平 ご飯・味噌汁
4	土	さつま揚げと野菜の煮物 胡瓜のごま酢和え ご飯・味噌汁	とり団子 野菜炒め しらすのサラダ ご飯・味噌汁	鶏の香味たれ 里芋の味噌煮 スナッフえんどうとツナのマヨ和え ご飯・すまし汁
5	日	ジャーマンポテト ブロッコリーのサラダ ご飯・味噌汁	カレイの煮付け じゃが芋の煮物 青菜の煮びたし ご飯・味噌汁	八宝菜 焼売 ナムル ご飯・中華スープ
6	月	目玉焼き 切り干し大根洋風煮 ご飯・味噌汁	チキンのトマトソースがけ ハムの玉子炒め 玉葱マリネ ご飯・味噌汁	さわらの梅煮 五目炒め オクラのなめ茸和え ご飯・味噌汁
7	火	鮭の磯辺焼き もやしのソテー ご飯・味噌汁	天ぷら 厚揚げの炊き合わせ 菜の花のピーナッツ和え ご飯・味噌汁	豚肉のマヨボン炒め 野菜の煮物 キャベツとかまぼこの和え物 ご飯・味噌汁
8	水	青梗菜とウインナーの炒め物 カニサラダ ご飯・味噌汁	焼売の酢豚風 茄子とさつま揚げの煮物 野菜ナムル ご飯・中華スープ	おでん れんごんのコンソメ炒め 竹輪のボン酢和え ご飯・味噌汁
9	木	ごぼう巻き オクラと小エビの白だし和え ご飯・味噌汁	ホキのゆず七味焼き 芋煮 胡瓜の中華和え ご飯・味噌汁	とんかつ きのこソテー わかめの和風サラダ ご飯・味噌汁
10	金	とり団子のあんかけ 青菜とカニカマの和え物 ご飯・味噌汁	ハヤシライス 小松菜とベーコンのソテー アスパラのサラダ	赤魚の照り焼き ふきのおかか煮 野菜の梅和え ご飯・味噌汁
11	土	納豆 大根と油揚げの煮物 ご飯・味噌汁	鶏肉のレモン醤油焼き スナッフえんどうのマスタード炒め ほうれん草の和え物 ご飯・味噌汁	豚肉と茄子の味噌炒め ひじきの煮付 胡瓜の中華和え ご飯・すまし汁
12	日	オムレツ アスパラのカレーソテー ご飯・味噌汁	豆腐ステーキ 菜の花桜えびあん ごぼうの甘辛煮 切干大根のサラダ ご飯・味噌汁	メンチカツ カリフラワーのソテー マカロニサラダ ご飯・コンソメスープ
13	月	ポークビーンズ 大根サラダ ご飯・味噌汁	牛丼 餃子 チンゲン菜のソテー 味噌汁	たらしの生姜煮 小松菜の中華旨煮 春雨サラダ ご飯・味噌汁
14	火	菜の花と竹輪の煮物 ピーマン中華和え ご飯・味噌汁	ハンバーグ ポテトサラダ 野菜ソテー ご飯・コンソメスープ	鮭の塩焼き こんにゃくの金平 胡瓜のゆかり和え ご飯・味噌汁
15	水	ウインナー コールスロー ご飯・味噌汁	赤魚のおろし和え キャベツの塩だれ炒め 山菜の卵とじ ご飯・味噌汁	鶏肉のガーリックバター炒め 茄子の生姜煮 オクラの柚子こしょう和え ご飯・味噌汁



令和8年 4月 献立表（後半）



日	曜日	朝 食	昼 食	夕 食
16	木	オムレツ 人参そぼろ炒め ご飯・味噌汁	とんかつ さつま揚げの煮物 青菜の煮浸し ご飯・味噌汁	牛肉とアスパラのオイスター炒め じゃが芋のコンソメチーズ 野菜サラダ ご飯・味噌汁
17	金	はんぺんの彩り野菜あんかけ 里芋のナッツ和え ご飯・味噌汁	照焼豆腐ハンバーグ ひじき煮 小松菜の海苔和え ご飯・味噌汁	ホキのみりん焼き 厚揚げ煮 野菜の醤油マヨ和え ご飯・味噌汁
18	土	がんもの煮物 キャベツ塩昆布炒め ご飯・味噌汁	鶏肉のみそバター煮込み ピーマン炒め物 マカロニサラダ ご飯・すまし汁	ぶりの煮付け 切干大根の焼きそば風 花野菜サラダ ご飯・味噌汁
19	日	ポトフ風 海藻サラダ ご飯・味噌汁	タラのカレーソース いなりの煮物 大根の高菜炒め ご飯・味噌汁	牛肉コロッケ 竹輪とピーマンのソテー しめじとチンゲン菜の梅和え ご飯・味噌汁
20	月	茄子とえびのソテー 里芋の旨煮 ご飯・味噌汁	豚肉のピカタ こんにゃくの甘辛煮 れんこんサラダ ご飯・味噌汁	さわらの西京焼き 野菜のペッパー炒め 小松菜としらすの和え物 ご飯・味噌汁
21	火	ハムステーキ きのこの煮びたし ご飯・味噌汁	鮭の幽庵焼き じゃが芋の旨煮 菜の花の和え物 ご飯・味噌汁	鶏肉のチリソース炒め 根菜のごま煮 ナムル ご飯・味噌汁
22	水	ごぼう巻 玉ねぎ彩りサラダ ご飯・味噌汁	厚揚げ田楽 いんげんのかにあんかけ 春雨の和え物 ご飯・すまし汁	サバの山椒煮 牛ごぼう キャベツのマヨ和え ご飯・味噌汁
23	木	魚塩焼き さつま揚げ炒め煮 ご飯・味噌汁	カレーライス きのこのペペロンチーノ カリフラワーのサラダ	豆腐ステーキ 和風あん 彩野菜のオランダ煮 ふきの甘酢和え ご飯・味噌汁
24	金	つみれ煮物 いんげんごま和え ご飯・味噌汁	エビフライ さつま野菜の煮物 ほうれん草の柚子和え ご飯・味噌汁	鶏肉のオイスター煮 野菜の青じそ炒め 小松菜とあさり酢味噌和え ご飯・すまし汁
25	土	肉じゃが オクラとツナ和え物 ご飯・味噌汁	ホキのねぎ味噌焼き 茄子のオイスター炒め カニサラダ ご飯・すまし汁	照焼ハンバーグ スパゲティサラダ 菜の花とコーンのソテー ご飯・味噌汁
26	日	鮭塩焼き 野菜炒め ご飯・味噌汁	すきやき風煮 じゃがいものソテー 茄子の煮びたし ご飯・すまし汁	チキンのクリームソースかけ 里芋のそぼろ煮 ちくわの磯辺揚げ ご飯・味噌汁
27	月	野菜の煮物 中華炒め ご飯・味噌汁	牛丼 里芋煮 胡瓜とわかめの酢の物 味噌汁	ポークソテー 野菜の旨煮 玉ねぎのおかか和え ご飯・味噌汁
28	火	オムレツ マカロニサラダ ご飯・味噌汁	鶏肉の唐揚げ 大根の煮物 アスパラのソテー ご飯・味噌汁	さばの黒酢煮 人参しりしり オクラとえのきの和え物 ご飯・味噌汁
29	水 昭和の日	ハムソテー 青菜ソテー ご飯・味噌汁	カレイの生姜煮 厚揚げのオイマヨ炒め 人参のごま和え ご飯・味噌汁	ホイコーロー きのこの梅煮 インゲンの白和え ご飯・すまし汁
30	木	ウインナー 茄子ケチャップ ご飯・味噌汁	ゴーヤチャンプル れんこん金平 菜の花のおかか和え ご飯・味噌汁	鮭バジル焼き 糸コンの真砂和え 野菜の信田煮 ご飯・味噌汁