


# 2026年4月通常献立表

※事業所によってはおやつを提供があります。  
※病状によっては通常と異なる献立の場合があります。

	01日(水)	02日(木)	03日(金)	04日(土)	05日(日)	06日(月)	07日(火)
朝	ご飯 厚揚げとかぶの含め煮 金山寺みそ みそ汁 (さつま芋・大根葉) 乳飲料	ご飯 お魚ソーセージの炒め物 ふりかけ(たまご) みそ汁(豆腐・かぶ葉) 乳飲料	ご飯 オムレツ 付) ブロッコリー たいみそ みそ汁(もやし・ねぎ) 乳飲料	ご飯 さつま揚げと青菜の炒め煮 ふりかけ(さけ) みそ汁(玉葱・しめじ) 乳飲料	ご飯 じゃが芋のそぼろ炒め うめびしお みそ汁(冬瓜・大根葉) 乳飲料	ご飯 お揚げの卵とし ふりかけ(かつお) みそ汁(小松菜・えのき) 乳飲料	ご飯 がんもとかぶの煮物 金山寺みそ みそ汁 (しろな・うずまき麩) 乳飲料
昼	豆ご飯 赤魚の筍あんかけ 菜の花のピーナッツ和え フルーツ缶(キウイ) お吸物(花麩・貝割)	ご飯 ハンバーグ デミソース) 付) 人参グラッセ・ポテト かろわーとかかのサラダ フルーツ缶(マンゴー) コーンポタージュスープ	ご飯 あじの七味焼き 付) 畑菜 里芋とちくわの炒め煮 フルーツ(バナナ) みそ汁(白菜・大根葉)	ご飯 豚肉のカレー炒め かぶとえびの含め煮 ゼリー みそ汁 (小松菜・うずまき麩)	ご飯 マクダのバター醤油焼き 付) 人参きんぴら ほうれん草の錦糸和え フルーツ缶(パイナップル) みそ汁(豆腐・ワカメ)	ご飯 鶏肉のタルタル焼き 付) ナポリタン ツとブロッコリーの和え物 フルーツ缶(ミックス) みそ汁(もやし・かぶ葉)	ハヤシライス ポテトサラダ ヨーグルトデザート ピクルス 
夕	ご飯 豚肉ともやしの葱塩炒め チンゲン菜とえびの旨煮 パンプキンサラダ	ご飯 鶏肉のバジル焼き 付) ピーマン 冬瓜の洋風煮 オクラのゆず醤油和え	ご飯 鶏肉の唐揚げ 付) いんげん ぜんまい煮 ほうれん草の白和え	ご飯 干草焼き 和風あん) なすの煮物 カリフラワーの和え物	ご飯 豚肉のポン酢炒め さつま芋と昆布の煮物 二色浸し	ご飯 豚肉としめじのオyster炒め 付) いんげん かぼちゃの煮物 大根の香味和え	ご飯 ほっけの漬け焼き 付) オクラ ふきの煮物 ほうれん草のごま和え
	1622kcal	1558kcal	1579kcal	1608kcal	1551kcal	1673kcal	1578kcal
たんぱく質	69.4g	54g	64.5g	65.6g	64.2g	64g	66.6g
脂質	39g	40.5g	34.3g	43.5g	33.3g	49.4g	39.6g
炭水化物	260.4g	251.2g	263.9g	250g	258.4g	254.6g	248.7g
食塩相当	7.5g	7.2g	6.9g	7.3g	6.8g	6.6g	7.3g

		08日(水)		09日(木)		10日(金)		11日(土)		12日(日)		13日(月)		14日(火)																																																																															
朝	ご飯 炒り豆腐 ふりかけ(さけ) みそ汁(玉葱・大根葉) 乳飲料	ご飯 厚焼き卵 付) 畑菜 のり佃煮 みそ汁(冬瓜・しめじ) 乳飲料	ご飯 豆腐のそぼろ煮 ふりかけ(たまご) みそ汁(里芋・かぶ葉) 乳飲料	ご飯 揚げ野菜とパスタの炒め物 ふりかけ(たらこ) みそ汁(もやし・貝割) 乳飲料	ご飯 さつま揚げの炒め煮 たいみそ みそ汁(さつま芋・長葱) 乳飲料	ご飯 厚揚げとかぶの含め煮 ふりかけ(さけ) みそ汁(畑菜・玉葱) 乳飲料	ご飯 卵とじ 金山寺みそ みそ汁(豆腐・ワカメ) 乳飲料	昼	たけのご飯 さわらの木の芽焼き 付) なます 卵豆腐のくずあんかけ フルーツ缶(白桃) とろろ茶そば	麦ご飯 さばの煮付け 付) オクラ・花人参 菜の花の酢みそかけ フルーツ(パイナップル) お吸物 (うずまき・貝割)	ご飯 八宝菜 焼売 フルーツ缶(黄桃) 中華スープ (春雨・ワカメ)	ご飯 あじの南蛮漬け なすの揚げ浸し フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(冬瓜・ねぎ)	ホタテのピラフ 洋風卵焼き コールスローサラダ ゼリー コンソメスープ (小松菜・えのき)	ご飯 黄金かれいのおろし煮 付) ふき・花人参 ピーマン炒め フルーツ(バナナ) みそ汁(白菜・貝割)	ご飯 チキンカツ 付) キャベツ・トマト 冬瓜のくず煮 フルーツ缶(みかん) みそ汁 (ほうれん草・うずまき)	夕	ご飯 メンチカツ ソース) 付) 温野菜 きんぴらごぼう 白菜のさっぱり和え	ご飯 鶏肉のチーズソース 付) いんげん ジャーマンポテト カリフラワーサラダ	ご飯 しいらの和風ムニエル 付) ブロッコリー 炒り鶏 キャベツのゆかり和え	ご飯 肉豆腐 温泉卵 畑菜のおかか和え	ご飯 ますの生姜醤油焼き 付) オクラ 切干大根の煮物 木の葉としめじの和え物	ご飯 鶏肉の玉葱ソース 玉葱ソース) 付) チンゲン菜 イカと里芋の煮物 いんげんの和風マネー和え	ご飯 赤魚の香味焼き 付) そら豆 肉じゃが わかとえのきの和え物	エネルギー	1630kcal	エネルギー	1524kcal	エネルギー	1623kcal	エネルギー	1562kcal	エネルギー	1538kcal	エネルギー	1605kcal	エネルギー	1565kcal	蛋白質	64.5g	蛋白質	66.3g	蛋白質	78g	蛋白質	69.6g	蛋白質	64.9g	蛋白質	70.1g	蛋白質	64.8g	脂質	41g	脂質	41.1g	脂質	36.6g	脂質	40.5g	脂質	32.2g	脂質	38g	脂質	34.5g	炭水化物	257.6g	炭水化物	237g	炭水化物	254.3g	炭水化物	240.2g	炭水化物	258.1g	炭水化物	252.9g	炭水化物	258.1g	食塩相当	8.8g	食塩相当	6.5g	食塩相当	7g	食塩相当	7.1g	食塩相当	8.5g	食塩相当	7.4g	食塩相当	7.1g
	エネルギー	1630kcal	エネルギー	1524kcal	エネルギー	1623kcal	エネルギー		1562kcal	エネルギー	1538kcal	エネルギー	1605kcal	エネルギー	1565kcal																																																																														
	蛋白質	64.5g	蛋白質	66.3g	蛋白質	78g	蛋白質		69.6g	蛋白質	64.9g	蛋白質	70.1g	蛋白質	64.8g																																																																														
	脂質	41g	脂質	41.1g	脂質	36.6g	脂質		40.5g	脂質	32.2g	脂質	38g	脂質	34.5g																																																																														
炭水化物	257.6g	炭水化物	237g	炭水化物	254.3g	炭水化物	240.2g	炭水化物	258.1g	炭水化物	252.9g	炭水化物	258.1g																																																																																
食塩相当	8.8g	食塩相当	6.5g	食塩相当	7g	食塩相当	7.1g	食塩相当	8.5g	食塩相当	7.4g	食塩相当	7.1g																																																																																

	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)	19日(日)	20日(月)	21日(火)
朝	ご飯 里芋のそぼろ煮 うめびしお みそ汁(もやし・かぶ葉) 乳飲料	ご飯 ウインナーソーテー ふりかけ(かつお) みそ汁(さつま芋・ねぎ) 乳飲料	ご飯 がんと大根の煮物 のり佃煮 みそ汁(玉葱・うずまさ麩) 乳飲料	ご飯 サツマアとジツが芋の炒め煮 ふりかけ(しそ) みそ汁 (ほうれん草・えのき) 乳飲料	ご飯 和風スクランブルエッグ しそ昆布 みそ汁 (小松菜・おつゆ麩) 乳飲料	ご飯 ちくわとかぶの含め煮 ふりかけ(さけ) みそ汁(里芋・しめじ) 乳飲料	ご飯 チンゲン菜とパプリカの炒め物 たいみそ みそ汁(もやし・ワカメ) 乳飲料
昼	ご飯 豚肉のゆず醤油炒め ミモザサラダ フルーツ缶(ミックス) みそ汁(小松菜・油揚げ)	春のたまご丼 ほうれん草のピリッと和え フルーツ缶(白桃) お吸物(冬瓜・大根葉)	ご飯 さばの生姜煮 付) 花人参・オクラ 南瓜のごま和え フルーツ缶(りんご) みそ汁(白菜・油揚げ)	ちらし寿司 冬瓜と鶏肉の煮物 菜の花のおかか和え フルーツ缶(みかん) お吸物(椎茸・貝割)	ご飯 ほっけの塩麹焼き 付) 畑菜 ひじきの煮物 フルーツ缶(ミックス) みそ汁(白菜・ねぎ)	ミートスパゲッティ ポテトのコンソメ煮 ブロッコリーサラダ フルーツ(バナナ)	郷土料理：東京都 深川めし 小松菜と豚肉の野菜炒め 胡瓜のよごし フルーツ缶 味噌ちゃんこスープ
夕	ご飯 牛肉のマスタード焼き 付) いんげん 高野豆腐の含め煮 畑菜の磯和え	ご飯 さわらの漬け焼き 付) しろな 筍と鶏肉の煮物 カリフラワーサラダ	ご飯 鶏肉のみそヨネーズ焼き 付) 畑菜 里芋とちくわの含め煮 もずくときゅうりの酢の物	ご飯 豆腐ハンバーグ テリヤキソース) 付) 人参グラッセ・パスタ れんこんきんぴら ブロッコリーとツナのサラダ	ご飯 チキンのカレーグリル 付) いんげん 茄子のトマト煮 マカロニサラダ	ご飯 かにかま入り卵焼き 付) オクラ 鶏肉と大根の炊き込み煮 れんこんのなめたけ和え	ご飯 赤魚の西京焼き 付) 人参きんぴら なすの炒め物 畑菜のゆず醤油和え
	1651kcal	1533kcal	1535kcal	1593kcal	1610kcal	1766kcal	1685kcal
蛋白質	73.6g	62.1g	63.2g	60g	62.2g	74.8g	65g
脂質	48.9g	38.7g	34.2g	31.2g	45.5g	43.3g	57.5g
炭水化物	245.9g	246.1g	257.3g	277.4g	244.4g	280.8g	235.3g
食塩相当	6.5g	7.2g	6.7g	8.7g	6.9g	9.7g	7.3g

		22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)	26日(日)	27日(月)	28日(火)
朝 昼 夕	朝	ご飯 肉詰めいなりの煮物 ふりかけ(たまご) みそ汁(かぶ・かぶ葉) 乳飲料	ご飯 ミートボール 付) チンゲン菜 のり佃煮 みそ汁(じゃが芋・ねぎ) 乳飲料	ご飯 炒り豆腐 ふりかけ(かつお) みそ汁(玉葱・かぶ葉) 乳飲料	ご飯 卵とし 金山寺みそ みそ汁(冬瓜・畑菜) 乳飲料	ご飯 厚揚げと白菜の煮物 ふりかけ(しそ) みそ汁(もやし・大根葉) 乳飲料	ご飯 ウインナーとかぶのポトフ うめびしお みそ汁(豆腐・畑菜) 乳飲料	ご飯 厚焼き卵 付) チンゲン菜 ふりかけ(さけ) みそ汁 (さつま芋・油揚げ) 乳飲料
	昼	◆松花堂弁当◆ ゆかりご飯 かれいの揚げ浸し 菜の花のくるみ和え フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(玉葱・うずまき麩)	ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ フルーツ缶(黄桃) 中華スープ (もやし・大根葉)	醤油ラーメン シューマイ キャベツのサラダ フルーツ缶(パイナップル)	ご飯 さばの味噌煮 付) かぶ・オクラ 杓苳草と桜えびの和え物 フルーツ缶(キウイ) お吸物 (うずまき麩・貝割)	ご飯 ふくさ焼き 付) いんげん ぜんまい煮 フルーツ缶(ミックス) みそ汁(しろな・しめじ)	ご飯 フライ二種盛り (アジ・ホタテ) 付) ブロッコリー 杓苳草とえのきの和え物 フルーツ(バナナ) みそ汁(玉葱・ワカメ)	麦ご飯 牛すき煮 じゃが芋のたらこ炒め フルーツ(パイナップル) みそ汁 (もやし・かぶ葉)
	夕	ご飯 豚肉の玉葱ソース炒め ふきのおかか煮 キャベツと沢庵の和え物	ご飯 メバルの煮付け 付) 牛蒡・花人參 レバーの炒め物 しろなの錦糸和え	ご飯 鶏肉の香味焼き 付) いんげん かぼちゃの煮物 白菜の塩昆布和え	ご飯 揚げ鶏の甘酢あんかけ 甘酢あん) 付) ピーマン ジャーマンポテト カリフラワーサラダ	ご飯 ますの照り焼き 付) 昆布豆 なすの煮浸し 小松菜のごま和え	ご飯 回鍋肉 えび焼売 杓苳草とツナの和え物	ご飯 赤魚の塩麩焼き 付) しろな れんこん金平 大根の香味和え
	1639kcal	1609kcal	1497kcal	1628kcal	1606kcal	1640kcal	1541kcal	
	1639kcal	1609kcal	1497kcal	1628kcal	1606kcal	1640kcal	1541kcal	
蛋白質	67.9g	65.2g	66.3g	63.6g	69.4g	61.2g	65.5g	
脂質	44.5g	37.9g	31.3g	44.1g	42.2g	45.9g	31.5g	
炭水化物	251.5g	259.4g	244.5g	257.2g	247.3g	259.5g	260g	
食塩相当	7.4g	7g	9.2g	6.9g	7.1g	7.5g	6.8g	

		29日(水)	30日(木)
朝	ご飯 がんと里芋の含め煮 たいみそ みそ汁(冬瓜・しめじ) 乳飲料	ご飯 にしんの梅煮 付) 畑菜 ふりかけ(たまご) みそ汁(豆腐・ねぎ) 乳飲料	
	ご飯 白身魚の菜種焼き 付) いんげん 若竹煮 フルーツ缶(白桃) みそ汁 (小松菜・うずまき麩)	ポークカレー コールスローサラダ フルーチェ(いちご) 香の物(福神漬)	
	ご飯 チーズインハンバーグ 付) フロッコリー バジルパスタ 白菜サラダ	ご飯 たらのフライ ソース) 付) ピーマン・トマト ふきとさつま揚げの含め煮 菜の花の酢みそかけ	
	1626kcal	1572kcal	
	61.6g	59.1g	
	44.1g	39.1g	
	256g	253.7g	
	6.9g	7.4g	