

# 2026年4月6日～4月12日 週間献立表

	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)	4月12日(日)
<b>朝食・朝御飯</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆御飯</li> <li>◆シャキシャキ筍お豆腐ステーキ</li> <li>◆蒸しポテト</li> <li>◆花人参、スナッフ</li> <li>◆味噌汁(豆腐、葱)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆御飯</li> <li>◆とろとろスクランブルエッグ</li> <li>◆青梗菜とウインナーのコンソメ煮 45g</li> <li>◆味噌汁(ワカメ、アゲ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆御飯</li> <li>◆豚ニラ大根煮 50g</li> <li>◆茄子とちりめんのポン酢(現地)</li> <li>◆味噌汁(白菜、葱)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆御飯</li> <li>◆ベーコン 1/2枚</li> <li>◆じゃがマヨ 60g</li> <li>◆玉子ロール 1/2</li> <li>◆味噌汁(麩、葱)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆御飯</li> <li>◆オムレツ 50g</li> <li>◆皮なしウインナー</li> <li>◆サラダ菜</li> <li>◆味噌汁(ワカメ、竹輪)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆御飯</li> <li>◆ベーコンとキャベツのカレースープ煮 50g</li> <li>◆法蓮草とカニカマのお浸し(現地醤油)</li> <li>◆味噌汁(じゃが芋、葱)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆御飯</li> <li>◆高野と菜の花の玉子とし 50g</li> <li>◆茄子と蒸し鶏の胡麻ドレ</li> <li>◆味噌汁(キャベツ、葱)</li> </ul>
1人分 - たんぱく質 脂質 食塩	381kcal 11.0g 5.8g 2.2g	404kcal 12.5g 10.7g 2.2g	384kcal 8.7g 5.9g 2.0g	470kcal 10.9g 15.1g 1.5g	423kcal 14.7g 10.4g 2.0g	360kcal 9.8g 4.6g 2.0g	425kcal 13.3g 12.1g 1.7g
<b>昼食・基本食</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆豆御飯(ミニ)</li> <li>◆季節限定さくら香る桜そば</li> <li>◆菜の花の辛子和え(浸し) 40g</li> <li>◆フルーツポンチ 35g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆御飯</li> <li>◆メバルの土佐漬け焼き</li> <li>◆茄子の生姜あん</li> <li>◆やわらか蓮根サラダ 40g</li> <li>◆味噌汁(麩、葱)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆御飯</li> <li>◆ハムチーズフライ</li> <li>◆青梗菜とかまぼこのわさび和え(浸し) 35g</li> <li>◆春雨と胡瓜のチョレギドレ 40g</li> <li>◆コンソメスープ(クルトン・パセリ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆御飯</li> <li>◆ごろっと枝豆と白身魚の寄せ揚げ煮</li> <li>◆カリフラワーとひじきの青しそドレ 40g</li> <li>◆五目きんぴら 35g</li> <li>◆味噌汁(白菜、葱)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆御飯</li> <li>◆ほうとうの日: 豚肉と南瓜のほうとう煮</li> <li>◆オクラのぼん酢 35g</li> <li>◆小松菜と竹輪のわさび和え(浸し) 40g</li> <li>◆すまし汁(とろろ昆布・葱)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆御飯</li> <li>◆鯖の幽庵焼き</li> <li>◆もやしとブロッコリーのネギ胡麻ドレ 35g</li> <li>◆じゃが芋のそぼろ煮 40g</li> <li>◆味噌汁(大根、葱)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆御飯</li> <li>◆鶏の竜田揚げ</li> <li>◆切干しの中華風 40g</li> <li>◆おさつ甘露の大学芋風</li> <li>◆中華スープ(小松菜)</li> </ul>
1人分 - たんぱく質 脂質 食塩	502kcal 17.3g 5.8g 3.5g	583kcal 21.5g 17.9g 3.0g	632kcal 12.7g 24.3g 3.5g	494kcal 14.2g 11.9g 3.1g	528kcal 15.3g 2.4g 3.4g	524kcal 22.8g 11.8g 3.1g	708kcal 16.4g 18.4g 2.7g
<b>夕食・基本食</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆御飯</li> <li>◆すき焼き風</li> <li>◆カリフラワーのはりはり漬け 40g</li> <li>◆白花豆 35g</li> <li>◆味噌汁(キャベツ、葱)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆御飯</li> <li>◆カレー鶏じゃが<sup>1</sup> 120g</li> <li>◆もやしと玉子の更紗和え(浸し) 35g</li> <li>◆明石焼き風たこ焼き</li> <li>◆味噌汁(大根、葱)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆御飯</li> <li>◆赤魚の梅焼き</li> <li>◆野菜炒め 40g</li> <li>◆法蓮草のお浸し(現地醤油) 35g</li> <li>◆味噌汁(豆腐、葱)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ロコモコ丼</li> <li>◆ポテトサラダ 40g</li> <li>◆温野菜サラダ 40g</li> <li>◆コンソメスープ(小松菜)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆御飯</li> <li>◆筑前煮 120g</li> <li>◆玉子豆腐</li> <li>◆もやしとしろ菜の胡麻浸し 35g</li> <li>◆味噌汁(白菜、葱)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆御飯</li> <li>◆豚肉と絹揚げの生姜すき煮 120g</li> <li>◆大根の柚子酢の物 40g</li> <li>◆手作りゼリー</li> <li>◆味噌汁(麩、葱)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆御飯(ミニ)</li> <li>◆お好み焼き1/2枚</li> <li>◆青梗菜の胡麻浸し 35g</li> <li>◆ポン酢奴</li> <li>◆味噌汁(ワカメ、椎茸)</li> </ul>
1人分 - たんぱく質 脂質 食塩	564kcal 16.7g 12.0g 2.9g	595kcal 21.3g 14.9g 3.2g	493kcal 21.8g 9.8g 3.2g	561kcal 18.8g 18.2g 3.2g	531kcal 20.0g 13.5g 3.1g	590kcal 14.7g 4.0g 2.7g	500kcal 15.9g 21.1g 3.5g

※お米は国内産を使用しております。

マルフクメディカルフーズ