

# 4月 献立 2026年度 地域生活支援センターかのん

| 曜日 | 日にち |          | 血や肉 | エネルギー                           | 体の調子を整える      | 曜日                      | 日にち                                   |    | 血や肉                | エネルギー                  | 体の調子を整える                           |                                  |                              |   |                              |
|----|-----|----------|-----|---------------------------------|---------------|-------------------------|---------------------------------------|----|--------------------|------------------------|------------------------------------|----------------------------------|------------------------------|---|------------------------------|
| 月  | 13  | 27       | 朝食  |                                 |               | 月                       | 6                                     | 20 | 朝食                 |                        |                                    |                                  |                              |   |                              |
|    |     |          | 夕食  |                                 |               |                         |                                       |    | 夕食                 |                        |                                    |                                  |                              |   |                              |
| 火  | 14  | 28       | 朝食  |                                 |               | 火                       | 7                                     | 21 | 朝食                 |                        |                                    |                                  |                              |   |                              |
|    |     |          | 夕食  | ご飯 味噌汁<br>かじきの菜種焼き<br>茄子の揚げ浸し   | かじき<br>鶏卵     |                         |                                       |    | 白米、油<br>ノンエッグマヨネーズ | わかめ、なめこ、大根<br>茄子、小葱、人参 | 合びき肉<br>がんとどき                      | 白米                               | 玉葱、わかめ、人参<br>椎茸、絹さや          |   |                              |
| 水  | 1   | 15<br>29 | 朝食  | パン スープ<br>オムレツ<br>ほうれん草ソーテー パナナ | しらす<br>納豆     | 白米、長芋                   | 大根、なめこ、おくら<br>めかぶ                     | 水  | 8                  | 22                     | 朝食                                 | ご飯 味噌汁<br>豆腐団子 大根おろし<br>ゆでブロッコリー | 豆腐                           | 白米、油揚げ                                  | 玉葱、大根、ごぼう、人参<br>ほうれん草、ブロッコリー |
|    |     |          | 夕食  | ご飯 かきたまスープ<br>焼きギョーザ<br>かにかま和え  | 豚肉、鶏卵<br>かにかま | 白米、小麦粉<br>油、片栗粉         | 小葱、キャベツ、にら<br>葱、しょうが、にんにく<br>青梗菜      |    |                    |                        | スパゲッティホリタン<br>南瓜のサラダ<br>フルーツポンチ缶   | ウィンナー                            | スパゲッティ<br>南瓜、油<br>ノンエッグマヨネーズ | 玉葱、ピーマン、きゅうり<br>人参、マッシュルーム、パセリ<br>フルーツ缶 |                              |
| 木  | 2   | 16<br>30 | 朝食  | ご飯 味噌汁<br>鯖のみぞれ煮<br>おくらめかぶ      | さば            | 白米、油揚げ                  | ほうれん草、大根<br>おくら、めかぶ                   | 木  | 9                  | 23                     | 朝食                                 | ご飯 味噌汁<br>野菜豆<br>お浸し             | 大豆<br>かつお節                   | 白米、油揚げ                                  | キャベツ、人参、ごぼう<br>こんにゃく、ほうれん草   |
|    |     |          | 夕食  | ご飯 味噌汁<br>チキン南蛮 レタス トマト<br>南瓜煮  | 鶏肉<br>豆腐      | 白米、南瓜                   | わかめ、レタス、トマト                           |    |                    |                        | ご飯 味噌汁<br>鯔のみりん漬け焼き<br>たけのこ土佐煮 お浸し | 鯔、豆腐<br>かつお節                     | 白米                           | わかめ、たけのこ、人参<br>絹さや、ほうれん草                |                              |
| 金  | 3   | 17       | 朝食  | ご飯 味噌汁<br>ひじき豆<br>お浸し パナナ       | 大豆<br>かつお節    | 白米、麩                    | キャベツ、人参、ひじき<br>こんにゃく、ほうれん草<br>パナナ     | 金  | 10                 | 24                     | 朝食                                 | ご飯 味噌汁<br>鶏ごぼうこんにゃく<br>めかぶとろろ    | 鶏肉                           | 白米、麩                                    | キャベツ、人参、ごぼう<br>こんにゃく、めかぶ     |
|    |     |          | 夕食  | ご飯 味噌汁<br>あじフライ キャベツ トマト<br>磯和え | 鯔             | 白米、じゃが芋<br>小麦粉、油<br>パン粉 | 玉葱、キャベツ、トマト<br>小松菜、えのき、人参<br>海苔       |    |                    |                        | バターチキンカレー<br>フレンチサラダ<br>ヨーグルト      | 鶏肉<br>牛乳<br>ヨーグルト                | 白米、バター<br>小麦粉                | レタス、きゅうり、トマト<br>ブロッコリー、コーン              |                              |
| 土  | 4   | 18       | 朝食  | ご飯 味噌汁<br>鶏ごぼうこんにゃく<br>浸し豆      | 鶏肉<br>青大豆     | 白米                      | 大根、なめこ、人参<br>こんにゃく、ごぼう                | 土  | 11                 | 25                     | 朝食                                 | パン スープ<br>ゆで卵<br>具沢山サラダ パナナ      | 鶏卵                           | パン、じゃが芋<br>マヨネーズ、南瓜                     | キャベツ、玉葱、人参<br>枝豆、れんこん、パナナ    |
|    |     |          | 夕食  | ご飯 味噌汁<br>鶏と野菜の大葉焼き<br>白和え      | 鶏肉<br>豆腐      | 白米、ごま                   | 玉葱、わかめ、人参<br>蓮根、たけのこ、ひじき<br>ほうれん草、しめじ |    |                    |                        | ご飯 味噌汁<br>豚肉の生姜焼き キャベツ<br>トマト 南瓜煮  | 豚肉<br>豆腐                         | 白米、南瓜                        | えのき、しょうが、キャベツ<br>トマト                    |                              |
| 日  | 5   | 19       | 朝食  | ご飯 味噌汁<br>照り焼きミートボール<br>切り干し大根煮 | 鶏ひき肉          | 白米、油揚げ                  | えのき、ほうれん草<br>人参、椎茸<br>切り干し大根          | 日  | 12                 | 26                     | 朝食                                 | ご飯 味噌汁<br>しらす納豆<br>お浸し パナナ       | しらす<br>納豆                    | 白米                                      | 大根、なめこ、ほうれん草<br>パナナ          |
|    |     |          | 夕食  |                                 |               |                         |                                       |    |                    |                        |                                    |                                  |                              |   |                              |

