

# 2026年 4月献立表

月	火	水	木	金	土
		1 ご飯 味噌汁 焼肉風 マカロニサラダ  572kcal 2.5g	2 豆ごはん 味噌汁 鮭の塩焼き 若竹煮  472kcal 2.7g	3 菜飯 味噌汁 ささみの磯辺揚げ 辛子和え  514kcal 1.8g	4 ご飯 味噌汁 白身魚のピカタ パスタサラダ  524kcal 2.1g
6 サーモンのちらし寿司 清汁 わさびマヨネーズ和え  490kcal 2.2g	7 ご飯 中華スープ 八宝菜 肉焼売  516kcal 2.0g	8 ご飯 ミネストローネ エビフライ チキンサラダ  580kcal 2.0g	9 照り焼き丼 味噌汁 きのこのおろし和え  487kcal 2.0g	10 ご飯 味噌汁 鯖の葉味焼き キャベツの胡麻マヨ  582kcal 2.3g	11 ご飯 味噌汁 チキンカツ 小松菜の煮びたし  566kcal 2.1g
13 ご飯 味噌汁 おろしハンバーグ ミモザサラダ  521kcal 2.5g	14 ご飯 味噌汁 カレイの揚げ煮 小松菜の梅肉和え  480kcal 1.9g	15 ご飯 味噌汁 鶏肉の葱ダレかけ 茄子と厚揚げの炒め物  519kcal 2.3g	16 菜飯 かき玉汁 赤魚の柚香焼き 酢の物  466kcal 2.3g	17 おかめうどん はんぺんの磯辺揚げ  468kcal 3.7g	18 ご飯 味噌汁 揚げ出し豆腐みぞれあん オクラのおかか和え  554kcal 2.1g
20 ご飯 味噌汁 サバの梅干煮 豆苗の海苔和え  554kcal 2.9g	21 三色丼 味噌汁 キャベツのもみ漬け  487kcal 2.5g	22 ご飯 味噌汁 鮭のマリネ かぶの煮物  530kcal 2.0g	23 ご飯 味噌汁 豚肉のマスタード炒め 大根サラダ  531kcal 2.4g	24 ご飯 味噌汁 アジの梅しそ照り焼き なすの煮浸し  459kcal 3.4g	25 ミートソーススパゲティ コーンスープ ブロッコリーのサラダ  559kcal 3.2g
27 カレーライス 大根スープ 野菜サラダ  532kcal 3.2g	28 ご飯 清汁 鶏肉の味噌焼き かぶとがんもの煮物  606cal 2.4g	29 <b>昭和の日</b>	30 ご飯 味噌汁 かつとじ 白菜の梅おかか和え  569kcal 2.9g		

○仕入れの関係上、献立が変わることがあります。  
○表中の数字は、総カロリーと総塩分を表します。

脇田整形外科 デイケアルーム