



献立は、ホームページからも  
ご覧いただけます

# 令和8年4月 けやき苑 献立表

6日 (月)		7日 (火)		8日 (水)		9日 (木)		10日 (金)		11日 (土)	
御飯 とんかつ 白菜の煮浸し わかめサラダ 味噌汁 りんご煮 エネルギー 538kcal たんぱく質 15.2g 食塩相当量 3.0 (2.1)g 脂質 14.2g 炭水化物 92.6g		御飯 鯖の菜種焼き 高野豆腐の煮物 もずく酢 味噌汁 みかん缶 エネルギー 569kcal たんぱく質 26.6g 食塩相当量 2.1 (1.4)g 脂質 17.6g 炭水化物 80.1g		豚丼 金平ごぼう 玉子豆腐 味噌汁 水ようかん エネルギー 605kcal たんぱく質 28.9g 食塩相当量 2.5 (1.7)g 脂質 14.4g 炭水化物 94.5g		御飯 ホキの竜田揚げ ぜんまいの煮物 インゲンのピーナツ和え 味噌汁 ピーチゼリー エネルギー 544kcal たんぱく質 23.1g 食塩相当量 3.3 (2.4)g 脂質 10.9g 炭水化物 91.5g		御飯 肉豆腐 厚焼き卵 酢の物 味噌汁 オレンジ エネルギー 660kcal たんぱく質 34.4g 食塩相当量 2.2 (1.5)g 脂質 16.8g 炭水化物 96.2g		御飯 さくらちらし 天ぷら ひじきの煮物 菜の花の辛子和え 清汁 マンゴープリン エネルギー 607kcal たんぱく質 19.8g 食塩相当量 3.1 (2.2)g 脂質 17.0g 炭水化物 101.4g	
13日 (月)		14日 (火)		15日 (水)		16日 (木)		17日 (金)		18日 (土)	
御飯 鯖のみりん醤油焼き 竹の子の土佐煮 ハウレン草のポン酢和え 味噌汁 抹茶ゼリー エネルギー 548kcal たんぱく質 25.6g 食塩相当量 2.6 (1.8)g 脂質 15.2g 炭水化物 83.3g		かき揚げうどん 大根の煮物 ひじきのサラダ フルーツあんみつ エネルギー 530kcal たんぱく質 19.6g 食塩相当量 2.7 (1.9)g 脂質 13.0g 炭水化物 92.1g		御飯 ホキの香味だれ がんとレンコンの煮物 菜種和え 味噌汁 コーヒーゼリー エネルギー 515kcal たんぱく質 26.3g 食塩相当量 2.6 (1.8)g 脂質 9.0g 炭水化物 85.1g		鶏の三色丼 切干大根の炒り煮 浅漬け風サラダ 味噌汁 みかん缶 エネルギー 481kcal たんぱく質 19.2g 食塩相当量 2.5 (1.7)g 脂質 10.8g 炭水化物 82.0g		御飯 赤魚のトマトソースチーズ焼き 野菜ソテー 大根とカニカマの和風サラダ コンソメスープ マンゴー エネルギー 552kcal たんぱく質 26.4g 食塩相当量 3.3 (2.4)g 脂質 14.9g 炭水化物 82.6g		御飯 豚肉とゴボウの柳川煮 さつま芋の甘煮 千草和え 味噌汁 バナナ エネルギー 596kcal たんぱく質 24.3g 食塩相当量 2.0 (1.3)g 脂質 12.8g 炭水化物 99.3g	
20日 (月)		21日 (火)		22日 (水)		23日 (木)		24日 (金)		25日 (土)	
御飯 豚肉と厚揚げの味噌炒め ふきと油揚げの炒め煮 チンゲン菜のなめ茸和え 清汁 オレンジゼリー エネルギー 555kcal たんぱく質 23.7g 食塩相当量 2.4 (1.6)g 脂質 18.3g 炭水化物 77.5g		御飯 カレーのムニエル ほうれん草ソテー ミモザサラダ コンソメスープ イチゴムース エネルギー 545kcal たんぱく質 26.7g 食塩相当量 3.3 (2.4)g 脂質 14.5g 炭水化物 83.2g		御飯 回鍋肉 冬瓜の中華うま煮 春雨サラダ 中華スープ マンゴー エネルギー 572kcal たんぱく質 20.9g 食塩相当量 2.5 (1.7)g 脂質 14.9g 炭水化物 92.5g		御飯 タラの野菜あんかけ 肉じゃが モヤシと三つ葉の和え物 味噌汁 バナナ エネルギー 560kcal たんぱく質 25.9g 食塩相当量 2.9 (2.0)g 脂質 10.1g 炭水化物 94.3g		御飯 鶏のから揚げ 小松菜の煮浸し 豆腐サラダ 味噌汁 パイナップル エネルギー 653kcal たんぱく質 26.5g 食塩相当量 2.9 (2.0)g 脂質 25.5g 炭水化物 84.7g		チキンカレーライス フロッキーサラダ 漬物 コンソメスープ ブルーベリーヨーグルト エネルギー 629kcal たんぱく質 20.8g 食塩相当量 3.7 (2.7)g 脂質 19.3g 炭水化物 100.5g	
27日 (月) 選択食の日		28日 (火)		29日 (水)		30日 (木)		※ 食塩相当量の ( ) 内は、減塩の場合の数値です 旬の食べ物 春と言えば・・・ 野菜では、たけのこ、新玉ねぎ、アスパラガス、そら豆、春キャベツ、ふき、セロリ、菜の花、ぜんまい、タラの芽、わらび、さやえんどう、新ごぼう、三つ葉などがあり、魚介類では、初ガツオ、サワラ、真鯛、アサリ、ホタルイカ、しらすなど、果物では、いちご、清見オレンジ、はっさく、キウイフルーツ、不知火(清見オレンジとポンカンを掛け合わせた果物)などがあげられます。さて、今月の献立の中には、どのくらい含まれているでしょう？ 献立の中の春を見つけてみてください。			
A さばの味噌煮 B 鶏肉の和風あんかけ 【共通】 御飯 レンコンのきんぴら ほうれん草のごま和え 清汁 黄桃缶 A エネルギー 552kcal たんぱく質 24.9g 食塩相当量 2.2 (1.5)g 脂質 15.0g 炭水化物 86.5g B エネルギー 537kcal たんぱく質 21.8g 食塩相当量 1.9 (1.2)g 脂質 14.3g 炭水化物 83.6g		御飯 鶏肉の金山寺焼き じゃが芋のバター醤油炒め 冷奴 清汁 りんご煮 エネルギー 537kcal たんぱく質 23.0g 食塩相当量 1.6 (1.0)g 脂質 15.4g 炭水化物 82.2g		<h2 style="color: red;">昭和の日 (休館)</h2>		御飯 鶏の照り焼き 春の炊合せ インゲンのピーナツ和え 味噌汁 パパロア (ストロベリー) エネルギー 591kcal たんぱく質 24.0g 食塩相当量 2.9 (2.0)g 脂質 18.2g 炭水化物 86.5g					