

令和8年4月 献立表



新メニュー

鶏肉の香草焼き

バジル、パセリなどの香草を使用しました。

香草の香りがよく、食べやすい味付けに仕上げております。



トマトの卵炒め

酸味のあるトマトとふんわり卵を合わせた一品です。

玉ねぎの甘みとごま油の香りがほどよく加わり、やさしい味付けに仕上げています。



4月献立表

常食ライト

期間：2026/3/30～4/5

| | 3/30 (月) | 3/31 (火) | 4/1 (水) | 4/2 (木) | 4/3 (金) | 4/4 (土) | 4/5 (日) |
|---------|--|---|---|---|---|--|--|
| 朝食 | パン スペイン風オムレツ スパゲティサラダ 牛乳  | 米飯 山形芋煮風 大根と揚げのうま煮 牛乳  | 米飯 枝豆のふわふわ豆腐 しる菜のごま和え 牛乳  | 米飯 大豆煮 春菊のお浸し 牛乳  | 米飯 ふんわり卵の甘酢あんかけ 小松菜と人参のお浸し 牛乳  | 米飯 大根と牛肉のコトコ煮 若布とツナのお酢の物 牛乳  | 米飯 厚揚げのあっさり炊き ひじきの煮物 牛乳  |
| 昼食 | 米飯 あじのカレー焼き 切干大根と高野豆腐の煮物 春菊と人参のお浸し  | 米飯 鶏肉の生姜照り焼き なすの煮物 チンゲン菜の菜種和え  | 米飯 赤魚の味噌煮 いんげんの和風風味ラーマカたまサラダ  | 米飯 さわらのごま煮 木の葉しんじょうの煮物 もやしとあげの酢の物  | 米飯 タンドリーチキン さつま芋の煮物 オクラのごま和え  | 米飯 ホキの中華あんかけ れんこんと人参の煮物 卵の花の柚子風味  | 米飯 たらの煮つけ きのこと竹輪の炒め物 焼きナスの中華マリネ  |
| 夕食 | 米飯 豚肉のチャプチェ風 ジャーマンポテト ハムと野菜のマリネサラダ  | 米飯 さわらのみりん焼き 高野の煮合わせ たけのこの木の芽和え  | 米飯 バジルチキン ひじきと竹輪の煮物 菜の花のツナ和え  | [A] ポークカレーライス きんぴられんこん フルーツゼリー (りんご) [B] 米飯 豚肉のデミソース煮 きんぴられんこん フルーツゼリー (りんご)  | 米飯 めばるの煮つけ カリフラワーのクリーム煮 オニオンとハムのサラダ  | 米飯 豚肉とアスパラギナスの旨辛炒め キャベツとハムの白だし煮 じゃが芋のコロコロサラダ  | 米飯 鶏とごぼうの山椒梅酒煮 里芋の煮物 3種の豆と豆乳のサラダ  |
| 一日分の摂取量 | エネルギー 1,550kcal 蛋白質 53.0g 脂質 46.5g 炭水化物 221.0g 食塩 6.9g | エネルギー 1,527kcal 蛋白質 59.3g 脂質 36.4g 炭水化物 224.2g 食塩 4.9g | エネルギー 1,513kcal 蛋白質 55.4g 脂質 37.0g 炭水化物 228.9g 食塩 5.1g | [A] エネルギー 1626kcal 蛋白質 48.7g 脂質 36.9g 炭水化物 261.0g 食塩 6.1g [B] エネルギー 1684kcal 蛋白質 56.6g 脂質 44.3g 炭水化物 250.6g 食塩 4.6g | エネルギー 1,501kcal 蛋白質 52.6g 脂質 36.8g 炭水化物 227.0g 食塩 4.6g | エネルギー 1,541kcal 蛋白質 50.2g 脂質 42.3g 炭水化物 226.9g 食塩 6.2g | エネルギー 1,534kcal 蛋白質 53.9g 脂質 35.2g 炭水化物 235.2g 食塩 5.1g |

※写真と実物では付け合せ等が異なる場合がありますのでご了承ください。

管理栄養士 足岡侑柚

4月献立表

常食ライト

期間：2026/4/6～4/12

| | 4/6 (月) | 4/7 (火) | 4/8 (水) | 4/9 (木) | 4/10 (金) | 4/11 (土) | 4/12 (日) |
|---------|---|---|---|--|---|---|---|
| 朝食 | パン アスパラガスの卵炒め もやしの酢の物 牛乳  | 米飯 高野豆腐の卵とじ カリフラワーの甘酢 牛乳  | 米飯 大豆と筍の旨煮 ピーマンマリネ 牛乳  | 米飯 薩摩揚げの煮合わせ えのきと若布の和え物 牛乳  | 米飯 豚肉と玉ねぎの炒め物 かぶの煮物 牛乳  | 米飯 厚揚げと白ねぎの卵とじ 菜の花の煮浸し 牛乳  | 米飯 厚焼き玉子 小松菜の柚子和え 牛乳  |
| 昼食 | 米飯 豚肉の野菜炒め 大根の煮物 大根葉の和え物  | 米飯 さわらの山椒焼き がんもとれんこんの煮物 ｷﾝɢɴ菜とｺﾝのお浸し  | 米飯 若鶏の唐揚げ もやしと揚げの煮浸し 人参と卵の和え物  | 米飯 さばのみりん焼き はんぺんの煮合わせ 小松菜と揚げのお浸し  | 米飯 赤魚の西京焼き きんぴらごぼう ハムともやしのナムル  | 米飯 鶏肉の香草焼き NEW 花しんじょうの煮合わせ 切り干し大根の酢の物  | 米飯 焼きあじの南蛮漬け 里芋のそぼろ煮 いんげんのピーナッツ和え  |
| 夕食 | 米飯 あじの生姜煮 かぼちゃのレーズン煮 春菊のピーナッツ和え  | 米飯 塩豚 金時煮豆 しろ菜とｶʜɪｺのお浸し  | [A] 鮭のちらし寿司 さつま芋と昆布の煮物 ほうれん草とｶʜɪｺの白和え [B] 米飯 ホキの味噌煮 さつま芋と昆布の煮物 ほうれん草とｶʜɪｺの白和え  | 米飯 鶏肉のカレー煮 じゃが芋とマッシュルームのソテー キャベツの浅漬け  | [A] 米飯 100g 博多豚骨ラーメン コﾝﾅｷﾞと薩摩揚げの炒煮 春菊とちくわの和え物 [B] 米飯 豚肉のオイスターソース炒め コﾝﾅｷﾞと薩摩揚げの炒煮 春菊とちくわの和え物  | 米飯 ぶりのトマトソース煮 チンゲン菜のソテー たけのこの木の芽和え  | 米飯 豚の生姜炒め 人参とさつま揚げの佃煮風 ほうれん草のカニカマ和え  |
| 一日分の摂取量 | エネルギー 1,508kcal 蛋白質 54.7g 脂質 44.6g 炭水化物 212.7g 食塩 7.1g | エネルギー 1,576kcal 蛋白質 54.9g 脂質 40.5g 炭水化物 235.6g 食塩 5.0g | [A] エネルギー 1568kcal 蛋白質 53.6g 脂質 35.5g 炭水化物 248.2g 食塩 6.2g [B] エネルギー 1556kcal 蛋白質 57.7g 脂質 34.0g 炭水化物 249.1g 食塩 5.5g | エネルギー 1,508kcal 蛋白質 51.1g 脂質 36.4g 炭水化物 231.6g 食塩 4.9g | [A] エネルギー 1497kcal 蛋白質 53.9g 脂質 35.0g 炭水化物 225.1g 食塩 9.9g [B] エネルギー 1579kcal 蛋白質 54.3g 脂質 47.7g 炭水化物 218.4g 食塩 5.9g | エネルギー 1,501kcal 蛋白質 58.2g 脂質 37.6g 炭水化物 221.3g 食塩 4.9g | エネルギー 1,530kcal 蛋白質 60.0g 脂質 34.9g 炭水化物 234.5g 食塩 5.8g |

※写真と実物では付け合せ等が異なる場合がありますのでご了承ください。

管理栄養士 足岡侑柚

4月献立表

常食ライト
期間：2026/4/13～4/19

| | 4/13 (月) | 4/14 (火) | 4/15 (水) | 4/16 (木) | 4/17 (金) | 4/18 (土) | 4/19 (日) |
|---------|--|---|---|--|---|---|---|
| 朝食 | 米飯 大豆としらすの煮物 しる菜のソテー 牛乳  | 米飯 かに風味あんかけしんじょう チンゲン菜の菜種和え 牛乳  | 米飯 豆腐の中華きこのあんかけ もやしの酢の物 牛乳  | 米飯 大根と豚の味噌煮 白菜のピーナツ和え 牛乳  | パン スクランブルエッグ キャベツとしらすの甘酢 牛乳  | 米飯 五目豆煮 いんげんソテー 牛乳  | 米飯 しのだ煮 じゃが芋の洋風煮 牛乳  |
| 昼食 | 米飯 さわらのからし焼き ブロッコリーのホタテあんかけ ポテトサラダ (たらこ味)  | 米飯 豚肉のスタミナ炒め ひじきと舞茸の煮物 小松菜のお浸し  | 米飯 鶏のケチャップ焼き 菜の花と揚げの煮浸し はるさめサラダ  | 米飯 赤魚のねぎ蒸し じゃが芋とツのしょうゆ炒め きくらげのドレッシング和え  | 米飯 メンチカツ 厚揚げの生姜煮 若布とカニカマの酢の物  | 米飯 豚肉の南蛮漬け かぼちゃと昆布の煮物 もやしのごま酢  | ゆかりごはん カレーのソテー ごった煮 小松菜と揚げのお浸し  |
| 夕食 | 米飯 鶏肉と玉葱の甘ポン酢煮 キャベツとカボチャの煮浸し マカロニサラダ  | 米飯 白身魚の蒸し煮 ピーマンと竹輪のきんぴら かぼちゃサラダ  | 米飯 めばるのハーブ焼き がんもの煮合わせ なすの揚げびたし  | [A] 米飯 100g 鶏南蛮そば 三色煮豆 冬瓜のピクルス [B] 米飯 鶏の照り煮 三色煮豆 冬瓜のピクルス  | 米飯 さわらの幽庵焼き 卵の花炒り ほうれん草のお浸し  | 米飯 アジつみれの和風あんかけ なすと鶏肉の煮合わせ 春菊のしらす和え  | 米飯 鶏のバターしょうゆ焼き 大根しりしり カリフラワーとアスパラのサラダ  |
| 一日分の摂取量 | エネルギー 1,500kcal 蛋白質 60.1g 脂質 33.2g 炭水化物 222.9g 食塩 5.5g | エネルギー 1,586kcal 蛋白質 52.0g 脂質 46.2g 炭水化物 230.4g 食塩 6.3g | エネルギー 1,509kcal 蛋白質 57.9g 脂質 35.7g 炭水化物 226.8g 食塩 5.8g | [A] エネルギー 1567kcal 蛋白質 58.4g 脂質 34.7g 炭水化物 245.6g 食塩 5.9g [B] エネルギー 1559kcal 蛋白質 53.9g 脂質 39.4g 炭水化物 236.9g 食塩 3.5g | エネルギー 1,582kcal 蛋白質 55.5g 脂質 48.1g 炭水化物 219.3g 食塩 7.2g | エネルギー 1,643kcal 蛋白質 52.8g 脂質 46.4g 炭水化物 240.0g 食塩 5.9g | エネルギー 1,501kcal 蛋白質 57.7g 脂質 34.1g 炭水化物 232.2g 食塩 6.4g |

※写真と実物では付け合せ等が異なる場合がありますのでご了承ください。

管理栄養士 足岡侑柚

4月献立表

常食ライト
期間：2026/4/20～4/26

| | 4/20 (月) | 4/21 (火) | 4/22 (水) | 4/23 (木) | 4/24 (金) | 4/25 (土) | 4/26 (日) |
|---------|--|--|---|--|--|---|---|
| 朝食 | 米飯 トマトの卵炒め NEW カルビ・マンとツナの炒り煮 牛乳  | 米飯 大根と牛肉のトコト煮 インゲンとベーコンのソテー 牛乳  | 米飯 高野豆腐と芽ひじきの煮物 ほうれん草の炒め物 牛乳  | パン ベーコンと卵の洋風煮 春雨サラダしそ風味 牛乳  | 米飯 大豆のトマト煮 オニオンとハムのサラダ 牛乳  | 米飯 豆乳よせ 春菊と揚げの煮浸し 牛乳  | 米飯 ねぎたま焼き かぼちゃのそぼろあん 牛乳  |
| 昼食 | 米飯 ホッケの塩焼き さつま芋のオレンジ煮 しろ菜のごま和え  | [A] そぼろちらし寿司 じゃが芋と玉葱の炒め物 チンゲン菜と加加のお浸し [B] 米飯 鶏肉の炭火焼き風 じゃが芋と玉葱の炒め物 チンゲン菜と加加のお浸し  | 米飯 さわらの西京焼き かぶの煮物 若布と錦糸卵の中華和え  | 米飯 鶏のんにくだれ煮 金時煮豆 なますの落花生味噌和え  | 米飯 めばるの味噌煮 れんこんと豚の煮物 菜の花のカニカマ和え  | 米飯 赤魚の生姜煮 里芋の煮っころがし なすの揚げびたし  | 米飯 豚肉のチャプチェ風 じゃが芋のハニーマスタード和え 3種の豆と豆乳のサラダ  |
| 夕食 | 米飯 回鍋肉 (ホイコーロー) 薩摩揚げの炒り煮 オニオンサラダ  | 米飯 さばのからし焼き 人参とコンヤクの甘酢金平 ごぼうサラダ  | 米飯 豚の青じそ炒め 南瓜のごままぶし こんにやくのゆず和え  | 米飯 あじの香味野菜パン粉焼き ちくわと人参の炒り煮 マカたまサラダ  | 米飯 洋風チーズ入りハンバーグ きこのソテー ツナマヨコーンの大根サラダ  | 米飯 鶏のゆず塩ソテー 大豆煮 小松菜のピーナッツ和え  | 米飯 カレイの若狭焼き きんぴらごぼう キャベツの浅漬け  |
| 一日分の摂取量 | エネルギー 1,562kcal 蛋白質 50.9g 脂質 44.4g 炭水化物 230.6g 食塩 4.8g | [A] エネルギー 1534kcal 蛋白質 43.2g 脂質 41.8g 炭水化物 228.0g 食塩 5.5g [B] エネルギー 1558kcal 蛋白質 50.7g 脂質 45.3g 炭水化物 223.0g 食塩 4.9g | エネルギー 1,600kcal 蛋白質 51.7g 脂質 48.2g 炭水化物 226.9g 食塩 5.9g | エネルギー 1,527kcal 蛋白質 60.7g 脂質 38.8g 炭水化物 226.0g 食塩 6.2g | エネルギー 1,546kcal 蛋白質 51.4g 脂質 42.0g 炭水化物 227.8g 食塩 5.0g | エネルギー 1,504kcal 蛋白質 59.6g 脂質 36.3g 炭水化物 223.7g 食塩 5.1g | エネルギー 1,569kcal 蛋白質 54.8g 脂質 37.6g 炭水化物 236.8g 食塩 5.6g |

※写真と実物では付け合せ等が異なる場合がありますのでご了承ください。

管理栄養士 足岡侑柚

4月献立表

常食ライト
期間：2026/4/27～4/30

| | 4/27 (月) | 4/28 (火) | 4/29 (水) | 4/30 (木) | | |
|---------|---|---|--|---|--|--|
| 朝食 | 米飯 エビの彩りしんじょう 若布の生姜甘酢 牛乳  | パン トマトスラップ&ウインナーセット ほうれん草のカニカマ和え 牛乳  | 米飯 高菜と豚肉のオイロ炒め 冬瓜のとろみ煮 牛乳  | 米飯 麩と卵の煮物 さつま芋の甘露煮 牛乳  | | |
| 昼食 | 米飯 たらのあんかけ がんもとれんこんの煮物 スパゲティサラダ  | 米飯 鶏肉とかぶのクリーム煮 厚揚げの生姜煮 チンゲン菜のピーナッツ和え  | 米飯 白身魚のバジル焼き かつお節 きくらげのドレッシング和え  | [A] 米飯 エビフライ 炒り豆腐 小松菜とちくわのお浸し [B] 米飯 めばるの山椒焼き 炒り豆腐 小松菜とちくわのお浸し  | | |
| 夕食 | [A] 米飯 100g カレーうどん しろ菜の煮浸し カリフラワーのゆかり和え [B] 米飯 豚の甘辛煮 しろ菜の煮浸し カリフラワーのゆかり和え  | 米飯 さわらの照り焼き 細切り昆布の煮物 ひじきとツナのサラダ  | 米飯 タンドリーチキン 切干大根と高野豆腐の煮物 ポテトサラダ  | 米飯 豚の味噌煮 大根と揚げのうま煮 春菊と人参のお浸し  | | |
| 一日分の摂取量 | [A] エネルギー 1570kcal 蛋白質 54.1g 脂質 37.7g 炭水化物 246.3g 食塩 8.9g [B] エネルギー 1541kcal 蛋白質 52.8g 脂質 41.4g 炭水化物 228.7g 食塩 6.1g | エネルギー 1,517kcal 蛋白質 68.0g 脂質 43.2g 炭水化物 208.3g 食塩 6.4g | エネルギー 1,515kcal 蛋白質 53.6g 脂質 43.3g 炭水化物 217.5g 食塩 4.6g | [A] エネルギー 1671kcal 蛋白質 47.4g 脂質 49.7g 炭水化物 246.5g 食塩 4.4g [B] エネルギー 1593kcal 蛋白質 52.1g 脂質 40.8g 炭水化物 242.1g 食塩 4.2g | | |

※写真と実物では付け合せ等が異なる場合がありますのでご了承ください。

管理栄養士 足岡侑柚

お花見

もともと桜は、春の始まりを知らせる花として、大切にされてきました。

田植えの時期を知らせる目印だったともいわれ、桜が咲くことは「季節が動き出した」という合図でもあったようです。そうしたことから、人々は桜の下に集まり、春の訪れを喜ぶようになったと考えられています。

いつからはじまったの？

お花見の始まりは、今から1300年以上前の奈良時代にまでさかのぼると言われています。

最初は、今のように「桜」を見る会ではなく梅の花を見ながら歌を詠んだり、宴をしたりする貴族の楽しみでした。

その後、平安時代に入るとしだいに桜が好まれるようになり、時代とともに梅から桜へと春の主役が変わっていきました。

お花見の文化はどのように広まったの？

大きく広まったのは江戸時代です。将軍が各地に桜の名所を整備し、庶民も気軽に桜を見に行けるようになり、外で飲食しながらお花見を楽しむ文化が根付きました。



お花見シーズンに食べるもの

「花より団子」という言葉もありますが、春は目でも舌でも楽しめる季節です。



関東風（長命寺桜餅）

小麦粉などの生地を薄く焼いて、あんこを巻いたクレープ状の桜餅。

・関西風（道明寺桜餅）

道明寺粉（もち米を蒸して乾かし、粗く砕いたもの）であんこを包んだつぶつぶした形状の桜餅。おはぎに近い食感でもちもち感があります。



三色団子

三色団子の白・ピンク・緑は、寒い冬を越えて、桜の春が来て、新緑の季節へ向かっていく季節の流れを表していると言われています。

また、「秋がない＝飽きがこない」を表し、「いくら食べても飽きがこない」、「ずっと売れ続きますように」といった商売繁盛を願う意味も込められています。

団子は昔からお供え物としても、季節を楽しむものとしても身近な存在だったようです。



生活リズムを整える



4月は新しい生活が始まる季節です。環境や気温の変化で、知らないうちに体や気持ちが疲れやすくなる時期でもあります。

こんな時こそ、毎日のちょっとした習慣を見直すことで疲れにくい体づくりになります。

「きちんとしなければ」と思いすぎると、かえって疲れてしまいます。

大切なのは、無理をしないこと、続けられる形を見つけることです。できない日があっても気にしすぎず、「また明日から」で十分です。

スマホやテレビは「ほどほど」に



便利なスマートフォンやテレビですが、長い時間見続けていると、目が疲れたり、首や肩がこったり、頭がぼんやりしたりしやすくなります。また、寝る直前まで画面を見ていると、眠りにくくなることもあります。ときどき画面から目を離して、少し休む時間を作ることも大切です。

「よく眠ること」は体の回復時間



睡眠は、体と頭を休ませる大切な時間です。夜にしっかり眠ると疲れが取れやすく、翌日も過ごしやすくなります。明るすぎない部屋で休む、エアコンは風が直接体に当たらないように風向を調整するなど眠る前の時間を落ち着いて過ごすことが睡眠の質を高める助けになります。

食事の時間は「体の時計」

できるだけ同じような時間に食事をとることは、体の調子を整える助けになります。食事は栄養を取るだけでなく、生活の区切りを作る大切な時間でもあります。「朝ごはんを食べる」「昼と夕をしっかりと分ける」といったことが、生活リズムを支えてくれます。



少し動くだけでも、体は喜ぶ

「運動」と聞くと大変そうですが、少し歩く、体を伸ばす、姿勢を正すといった小さな動きでも、体にはいい刺激になります。動くことで血の巡りがよくなり、体も気分もすっきりしやすくなります。



朝の過ごし方が一日を決める

朝起きてすぐにカーテンを開けて光を浴びると脳内の神経伝達物質であるセロトニンが分泌され、体内時計がリセットされます。これにより心身が覚醒し、夜の良好な睡眠が促され肥満予防や骨の健康にもつながります。

