

# 月間献立一覧表

令和07年4月1日～令和07年4月30日

## 【食種名】宅配弁当(常)

		4月1日(火)	4月2日(水)	4月3日(木)	4月4日(金)	4月5日(土)	4月6日(日)	
昼食		豚と玉ねぎのすき焼き風煮 ホキのレモンベッター焼き さつま揚げと切干しの煮物 小松菜のナムル うぐいす豆 洋梨缶 福神漬	酢鶏 マカロニソーテーとエビ団子 竹の子のおかか煮 法菜としめじの白和え 春菊の和え物 フルーツカクテル さくら大根	アジの揚げ煮 小松菜のさつと煮 大豆と昆布の煮物 春雨の中華和え ポテトとウインナの炒め物 みかん缶 たいみそ	かに玉の野菜中華あん 鶏唐揚げ 牛ごぼう煮 菜の花とキャベツのおかか和え ツナと大根の煮物 黄桃缶 赤きゅうり漬け	ぶりと大根の煮つけ 里芋の煮物 野菜の豆腐焼 小松菜とささみのコンソメ煮 もやしとソーセージの中華和え りんご缶 しば漬け	絹揚げとえび焼売の鶏そぼろかけ ミニオムレツ ぜんまいとちくわの炒め煮 ポテトサラダ キャベツとツナ和え 夏みかん缶 のり佃煮	
		269 kcal/16.8 g/6.8 g 35.5 g/2.1 g	320 kcal/15.1 g/16.7 g 23.4 g/2.5 g	281 kcal/17.0 g/12.3 g 22.5 g/2.1 g	300 kcal/14.8 g/17.3 g 21.7 g/2.2 g	298 kcal/18.7 g/14.1 g 23.4 g/2.4 g	286 kcal/15.6 g/11.7 g 29.4 g/2.3 g	
夕食		エビフライとオムレツ ナポリタンとミートボール 白菜と油揚げ煮 うまい菜と大根の和え物 キャベツとカニカマお浸し 昆布豆 青きゅうり漬け	赤魚の煮付けと木の葉しんじょ 玉ねぎのかき揚げ 揚げ茄子の味噌炒め キャベツ炒め インゲンとツナの和え物 キャラブキ つぼ漬け	鶏のすきやき風煮 メンチカツ 青梗菜と豚肉の炒め物 白菜ちくわのゆかり和え サツマイモサラダ キャベツの青じそ和え 青きゅうり漬け	さば焼きとじゃが芋煮 ブロッコリーとマカロニのソーテー 若竹煮 大豆とちくわのサラダ アスパラともやしの和えもの コーンの甘辛ソーテー のり佃煮	カボチャの挽肉フライ ポイルキャベツとゆで玉子 玉ねぎと揚げの甘辛煮 小粒昆布豆 ほうれん草おかか和え 切干し大根とさつま揚げの和え物 干切り大根漬け	タラのカレー唐揚げと白はんぺん もやしとウインナの炒め物 鶏肉と大根の豆乳スープ煮 白菜と中華くらげの和え物 南瓜の煮物 金時豆 福神漬	
		302 kcal/13.8 g/14.2 g 59.7 g/2.1 g	303 kcal/14.4 g/16.2 g 26.7 g/2.1 g	322 kcal/15.5 g/17.9 g 54.0 g/2.3 g	282 kcal/17.3 g/13.9 g 18.5 g/2.2 g	324 kcal/14.4 g/14.8 g 35.0 g/2.0 g	306 kcal/16.3 g/12.4 g 32.3 g/2.4 g	
		4月7日(月)	4月8日(火)	4月9日(水)	4月10日(木)	4月11日(金)	4月12日(土)	
昼食		かれい西京焼とフライドポテト ビーフンソーテー 青梗菜と大豆の煮浸し 肉団子の中華あん いんげんの胡麻和え パイン缶 青きゅうり漬け	豆腐ハンバーグと鶏ソーテーのデミソース 菜の花のバスタ 切干大根の煮物 ツナとカリフラワーの炒め物 おくらとカニカマの和え物 ぶどう缶 つぼ漬け	赤魚と焼き豆腐の田楽 たらの芽天 ソーセージとキャベツの炒め物(ベジタブル) 人参ツナサラダ(インゲン) ほうれん草とささみのお浸し 白桃缶 干切り大根漬け	鶏のマスタードソース 揚げシューマイ(個) かにかま入り炒り卵 ぜんまいとちくわの炒め煮 もやしとコーンの中華和え 黄桃缶 福神漬	さばの南蛮漬け ほうれん草平焼き うまい菜と油揚げ煮浸し サツマイモサラダ 白菜のおかか和え みかん缶 さくら大根	鶏肉のチリソース インゲンソーテー 大根とウインナーの洋風煮 ブロッコリーの胡麻和え もやしとザーサイの中華和え 昆布豆 たいみそ	タラの西京焼き ミニコロッケとベーコンピーマンのバスタ カリフラワーサラダ ふるふき大根 さつま芋のレモンあんかけ 洋梨缶 赤きゅうり漬け
		304 kcal/17.6 g/12.2 g 60.5 g/2.3 g	299 kcal/14.6 g/12.7 g 32.1 g/2.1 g	271 kcal/16.8 g/12.3 g 22.5 g/2.1 g	294 kcal/19.0 g/14.1 g 23.5 g/2.1 g	309 kcal/16.0 g/16.4 g 26.9 g/2.0 g	313 kcal/14.4 g/18.2 g 20.5 g/2.3 g	319 kcal/14.0 g/12.7 g 37.1 g/2.1 g
夕食		水餃子の豆腐卵とじ 厚揚げの甘辛煮 豚と玉ねぎの炒め物 うまい菜としめじの白和え とろろ芋 昆布豆 さくら大根	ホキ唐揚げのマリネ風 じゃが芋コンソメ煮 温ブロッコリーのカレー風味 キャベツとさつま揚げの胡麻和え 小松菜ともやしの和え物 人參金平 たいみそ	醤油トンカツ もやし炒め 牛じゃが 小松菜のナムル 竹の子のおかか煮 紅白なます 赤きゅうり漬け	さわらの西京焼きと花しんじょ アスパラベーコンソーテー 大根と豚肉の煮物 ポテトサラダ 玉ねぎとツナの和え物 キャラブキ 青きゅうり漬け	お魚団子と鶏肉の炊き合わせ 南瓜煮 牛肉とカリフラワーの炒め物 コールスローサラダ 肉豆腐 コーンの甘辛ソーテー つぼ漬け	鮭のつけ焼きと木の葉しんじょ 菜の花とツナのソーテー ポテトとベーコンの炒め物 うまい菜とささみの和え物 里芋の煮物 パイン缶 福神漬	鶏の揚げ煮 海老シューマイ キャベツと卵の炒め物 ほうれん草おかか和え 紅白なます いんげんの胡麻和え たいみそ
		324 kcal/14.0 g/16.9 g 29.8 g/2.2 g	313 kcal/15.1 g/17.4 g 25.3 g/2.7 g	320 kcal/13.5 g/16.1 g 30.3 g/2.5 g	282 kcal/16.6 g/15.0 g 49.6 g/2.5 g	270 kcal/14.6 g/13.9 g 22.1 g/2.2 g	293 kcal/18.5 g/12.8 g 21.5 g/2.0 g	314 kcal/16.4 g/19.4 g 14.9 g/2.4 g

# 月間献立一覧表

令和07年4月1日～令和07年4月30日

## 【食種名】宅配弁当(常)

	4月14日(月)	4月15日(火)	4月16日(水)	4月17日(木)	4月18日(金)	4月19日(土)	4月20日(日)
昼食	鶏ムネ肉の青じそ煮の炊き合わせ カレーボールとオクラ 揚げ茄子の味噌炒め 南瓜サラダ 金時豆 ぶどう缶 つぼ漬け	ホキ揚げのトマトソース ジャーマンポテト 鶏肉と大根の煮物 キャベツとカニカマお浸し 法菜としめじの白和え りんご缶 のり佃煮	牛肉とじゃが芋の炊き合わせ キャベツソテー 鯖のつけ焼き 竹の子のおかか煮 もやしと胡瓜のドレッシング和え パイン缶 青きゅうり漬け	アジの漬け焼 キャベツソテーと平焼きとオクラ天 ツナじゃが煮 ブロッコリーとウインナのマヨ和え 筑前煮 黄桃缶 赤きゅうり漬け	ソーストンカツ ビーフソテー 鶏肉のクリーム煮 うまい菜のお浸し 大根ときゅうりの甘酢漬け フルーツカクテル 千切り大根漬け	さけの唐揚げおろしあんかけ 揚げ餃子 マカロニボリタンカレー風味 サツマイモサラダ オクラのお浸し みかん缶 福神漬	絹揚げと大根煮の鶏そぼろかけ さつま芋天 カリフラワーとちくわの炒め物 ささみと人参のサラダ スクランブルエッグ ぶどう缶 さくら大根
	320 kcal/15.7 g/10.4 g 43.1 g/2.1 g	292 kcal/14.6 g/13.8 g 27.5 g/2.4 g	285 kcal/16.3 g/14.1 g 52.5 g/2.1 g	282 kcal/17.2 g/13.2 g 26.2 g/2.0 g	317 kcal/13.9 g/15.0 g 30.5 g/2.3 g	321 kcal/15.6 g/15.6 g 22.2 g/1.8 g	314 kcal/15.4 g/14.2 g 30.8 g/2.0 g
夕食	かれいのつけ焼きとさつま芋かき揚げ お好み焼き ひじきの卵の花 春雨のサラダ 絹揚げの甘辛煮 ほうれん草おかか和え さくら大根	ツナと豆腐の卵焼きと海鮮フライ 人参の炒め物 さつま揚げの金平 白菜の磯和え 刻み昆布の煮物 みかん缶 干切り大根漬け	赤魚の香味揚げ アスパラソテーと煮玉子 ソース焼きそば 菜の花のナムル うぐいす豆 小松菜の辛し和え つぼ漬け	チキン南蛮風 大豆とかまぼこの炒り煮 切干大根の煮物 オクラの梅和え 春雨の中華和え インゲンソテー さくら大根	鯖生姜煮と小松菜さつと煮 南瓜煮 海老団子の煮物 ささみと白菜の中華炒め 菜の花の和え物 竹の子のおかか煮 のり佃煮	ロールキャベツの豆乳スープ煮こみ キャベツメンチカツ 鶏と卵の親子煮 カリフラワーサラダ 肉豆腐 人参の金平 赤きゅうり漬け	タラの青じそ焼き ポイルキャベツゆかり風味 揚げ茄子の甘辛煮 里芋の和風サラダ 春菊の和え物 人参の金平 青きゅうり漬け
	266 kcal/15.0 g/11.0 g 27.7 g/1.9 g	308 kcal/14.4 g/18.1 g 22.1 g/2.3 g	355 kcal/17.1 g/15.8 g 36.8 g/2.2 g	322 kcal/15.6 g/19.8 g 20.1 g/2.4 g	269 kcal/18.6 g/13.0 g 18.7 g/2.5 g	286 kcal/15.2 g/13.1 g 26.9 g/2.6 g	265 kcal/14.2 g/16.0 g 46.1 g/2.5 g
昼食	カレイの磯辺天 花形しんじょと金時豆 鶏肉とごぼうの煮物 ほうれん草白和え ソーセージ入り野菜洋風煮 りんご缶 たいみそ	エビフライとオムレツ キャベツ炒め 豚と玉ねぎのすき焼き風煮 うまい菜とささみの中華和え 玉ねぎとツナのおかか和え 黄桃缶 赤きゅうり漬け	赤魚の煮付けと白はんぺん煮 コーンのかき揚げ ポテトとベーコンの炒め物 キャベツのおかか和え 白菜と豚肉の中華炒め フルーツカクテル のり佃煮	ニラまんじゅうの甘酢あん さつま揚げの野菜炒め 牛肉と大根の煮物 カリフラワーとブロッコリーのサラダ 絹揚げの煮物 白桃缶 青きゅうり漬け	さば焼きとカレーボール ベーコンとピーマンの和風パスタ 揚げ茄子の味噌炒め ほうれん草もやし胡麻和え 刻み昆布の煮物 夏みかん缶 赤きゅうり漬け	鶏の揚煮 じゃが芋と人参煮 キャベツと卵の炒め物 切干し大根とさつま揚げの和え物 なめたけおろし 洋梨缶 つぼ漬け	タラのカレー唐揚げ 揚げ餃子とブロッコリーのマカロニソテー 里芋と竹輪の煮物 菜の花の和え物 大根ときゅうりの甘酢漬け みかん缶 千切り大根漬け
	316 kcal/17.1 g/11.8 g 30.7 g/1.6 g	296 kcal/14.0 g/14.6 g 26.6 g/1.9 g	293 kcal/15.5 g/13.4 g 27.6 g/2.1 g	324 kcal/13.0 g/17.4 g 57.7 g/2.3 g	290 kcal/16.7 g/14.3 g 24.9 g/2.0 g	323 kcal/14.4 g/19.2 g 22.6 g/2.2 g	289 kcal/15.5 g/10.4 g 30.1 g/2.1 g
夕食	照焼き豆腐ハンバーグ ブロッコリーとウインナの炒め物 大豆と枝豆のサラダ ツナじゃが煮 切干し大根とささみの和え物 玉ねぎとかまぼこの炒め物 しば漬け	ホキのレモンペッパー焼き 菜の花和風パスタ ポテトサラダ 豆腐の卵とじ ふるふき大根 ひじきの炒り煮 つぼ漬け	酢鶏 エビ団子とマカロニソテー 青梗菜とちくわの煮浸し 大根のサラダ いんげんの胡麻和え 昆布豆 千切り大根漬け	アジの揚げ煮 南瓜煮 うまい菜とコーンの辛し和え かにカマ入り炒り卵 もやしとザーサイの中華和え うぐいす豆 福神漬	チキンステーキとトマト煮込み オムレツ ポテトマカロニのクリーム煮 南瓜サラダ ツナとキャベツの和え物 もやしの中華和え さくら大根	ぶりの煮つけ 大根の煮つけ ふんわり豆腐のあんかけ 白菜と豚肉の旨煮 玉ねぎとツナのおかか和え マカロニサラダ 青きゅうり漬け	すきやき風煮 焼き豆腐とお魚団子 白菜とカニカマのゆかり和え ミニオムレツ じゃが芋と豚肉のレモンペッパー炒め 揚げ茄子の生姜煮 つぼ漬け
	318 kcal/14.0 g/16.8 g 28.2 g/2.1 g	280 kcal/15.4 g/13.5 g 23.5 g/2.2 g	318 kcal/14.2 g/17.1 g 22.2 g/2.5 g	286 kcal/17.4 g/11.8 g 27.6 g/2.5 g	296 kcal/16.4 g/12.1 g 29.8 g/2.2 g	292 kcal/17.2 g/17.8 g 44.2 g/2.2 g	317 kcal/14.2 g/19.0 g 21.3 g/2.3 g

# 月間献立一覧表

令和07年4月1日～令和07年4月30日

## 【食種名】宅配弁当(常)

		4月28日(月)	4月29日(火)	4月30日(水)				
昼食		鶏と卵の親子煮 さつまいものかき揚げ 青梗菜と豚肉の炒め物 野菜マリネ 春雨の中華和え 昆布豆 赤きゅうり漬け	カレーコロッケと肉団子 もやしとちくわのソテー スクランブルエッグ 小松菜と赤カマの和え物 大豆と人参のサラダ 夏みかん缶 赤きゅうり漬け	ホキ唐揚げのマリネ風 木の葉しんじょと南瓜煮 ひじきの卵の花 大豆サラダ おくらとカニカマの和え物 洋梨缶 しば漬け				
		317 kcal/13.7 g/18.1 g 24.9 g/1.8 g	326 kcal/14.0 g/18.3 g 27.3 g/2.0 g	353 kcal/14.8 g/20.7 g 28.8 g/2.2 g				
夕食		揚げ出し豆腐の白菜あん 鯖のつけ焼き 筑前煮 うまい菜としめじの白和え エビ焼売 フルーツカクテル のり佃煮	かれい西京焼と玉ねぎのかき揚げ お好み焼き ロソノと大根の煮物 コールスローサラダ 豚肉と菜の花のさつと煮 うぐいす豆 つぼ漬け	かに玉の中華あん 蒸し餃子 ツナ入り炒り豆腐 大根サラダ 春菊とささみの和え物 小粒昆布豆 さくら大根				
		279 kcal/15.8 g/14.4 g 21.3 g/2.2 g	283 kcal/18.4 g/10.3 g 29.9 g/2.3 g	277 kcal/13.3 g/16.7 g 18.2 g/2.2 g				