

# みどりの苑 予定献立表

令和 8年4月1日 (水)～令和 8年4月8日 (水)

みどりの苑

常食



日付	朝食	昼食	夕食	成分値
4/1 (水)	御飯 野菜とわかめの豆乳寄せ インゲンの塩ごま和え 味噌汁(白菜・人参) 赤ぶどうジュース	御飯 豚肉の和風炒め 擬製豆腐 刻みとろろの かつお梅和え	御飯 ホキの香草パン粉焼き (オーロラソース) 大豆と小えびの煮物 もやしと竹輪の 和風ドレサラダ	エネルギー 1358 kcal たんぱく質 51.8 g 脂質 39.4 g カルシウム 508 mg 食塩相当量 5.68 g
4/2 (木)	御飯 ミートオムレツ ブロッコリーと油揚げの ピーナツ和え 味噌汁(小松菜・あさり) 飲むヨーグルト	御飯 ホッケの塩麴焼き 豚肉と絹揚げの煮物 南瓜サラダ 	御飯 三色稲荷の炊き合わせ 金平ごぼう フルーツ(みかん缶)	エネルギー 1413 kcal たんぱく質 62.2 g 脂質 39.2 g カルシウム 867 mg 食塩相当量 5.24 g
4/3 (金)	御飯 玉子焼き 納豆 味噌汁(じゃが芋・人参) 飲むヨーグルト 	御飯 豚しゃぶ かにシューマイ フルーツ (パイン缶・黄桃缶)  	御飯 白身魚の味噌煮 うまい菜と鶏肉の炒め物 キャベツの土佐酢和え 	エネルギー 1424 kcal たんぱく質 61.8 g 脂質 38.9 g カルシウム 596 mg 食塩相当量 5.31 g
4/4 (土)	御飯 れんこんと豚肉の しぐれ煮 大根と平天の白ごま和え 昆布佃煮 味噌汁(白菜・うまい菜) コーヒー牛乳	御飯 白身魚の竜田揚げ (甘酢あん) 高野豆腐と豚肉の サイコロ煮 カリフラワーとコーン のスローサラダ	御飯 豚肉のオイスター炒め 鶏つみれの煮物 ほうれん草のお浸し	エネルギー 1509 kcal たんぱく質 58.7 g 脂質 47.1 g カルシウム 605 mg 食塩相当量 6.30 g
4/5 (日)	御飯 千草焼き ブロッコリーの バジルドレサラダ 味噌汁(キャベツ・わかめ) 飲むヨーグルト	キーマカレー 福神漬 チンゲン菜とツナの 炒め物 ミルク寒天の杏ソースかけ 	御飯 あじの照り焼き じゃが芋と鶏肉の煮物 白菜と竹輪の香味和え	エネルギー 1414 kcal たんぱく質 56.8 g 脂質 41.0 g カルシウム 1298 mg 食塩相当量 5.83 g
4/6 (月)	食パン チキンピカタ ごぼうと鶏肉のポトフ 手作りバナナ風味ゼリー 白ぶどうジュース	ごはん 牛肉と里芋の煮込み たこふくさ焼き もやしと油揚げの 塩ポン酢和え 	御飯 たらのグリル (タルタルソース) ひじきと鶏肉の炒め煮 大根の大葉ドレサラダ	エネルギー 1378 kcal たんぱく質 55.3 g 脂質 48.1 g カルシウム 464 mg 食塩相当量 4.87 g
4/7 (火)	御飯 照り焼き風肉団子 アスパラとパプリカの バンバンドレサラダ 味噌汁(油揚げ・人参) 飲むヨーグルト	桜のちらし寿司 絹揚げとグリーンピースの煮物 しろなとしいたけ の和え物 	御飯 豚肉の塩だれ炒め 一口がんもの煮物 フルーツ(マンゴー缶)	エネルギー 1423 kcal たんぱく質 59.6 g 脂質 42.4 g カルシウム 1180 mg 食塩相当量 6.78 g
4/8 (水)	御飯 5品目具材の玉子焼き 白菜となめこの 麦味噌和え 味噌汁 (じゃが芋・絹揚げ) 赤ぶどうジュース	たけのご御飯 さわらの西京焼き キャベツと豚肉の炒め煮 もやしと平天の ごまドレサラダ すまし汁 (えのき・玉ねぎ) 	御飯 鶏大根 奴豆腐 カリフラワーの 香味ドレサラダ 	エネルギー 1372 kcal たんぱく質 63.1 g 脂質 34.5 g カルシウム 611 mg 食塩相当量 7.13 g

◆都合により、献立内容が変更になる場合があります。

# みどりの苑 予定献立表

令和 8年4月9日 (木)～令和 8年4月15日 (水)

みどりの苑

常食



日付	朝食	昼食	夕食	成分値
4/9 (木)	御飯 鶏つみれの煮物 キャベツと竹輪の ナムル和え 味噌汁(大根・大根葉) 飲むヨーグルト	御飯 プレーンコロッケ (中農ソース) 大豆と豚肉のカレー炒め 胡瓜の甘酢和え	御飯 赤魚の焼き浸し 白菜といかのとろみ炒め スパゲティーサラダ	エネルギー 1402 kcal たんぱく質 57.3 g 脂質 37.2 g カルシウム 944 mg 食塩相当量 5.34 g
4/10 (金)	御飯 大豆ミートハンバーグ (オニオンソース) 味噌汁 (キャベツ・チンゲン菜) 飲むヨーグルト	鴨南蛮うどん ごぼうと豚肉の煮物 インゲンとしめじの サラダ 	御飯 銀ひらすのソテー (野菜ソース) うまい菜とベーコンの 炒め物 フルーツ (パイン缶・洋梨缶)	エネルギー 1523 kcal たんぱく質 64.4 g 脂質 43.2 g カルシウム 605 mg 食塩相当量 8.56 g
4/11 (土)	御飯 カニカマ入りだし巻き卵 白菜の塩レモンレサラダ 味噌汁 (玉ねぎ・しいたけ) コーヒー牛乳 	御飯 白身魚の煮付け キャベツと鶏肉の炒め物 ポテトサラダ	御飯 豚肉の香味炒め 肉シューマイ 菜の花の山葵和え 	エネルギー 1399 kcal たんぱく質 56.8 g 脂質 40.4 g カルシウム 698 mg 食塩相当量 5.18 g
4/12 (日)	御飯 白身魚のつみれ キャベツの洋風お浸し 味噌汁(小松菜・油揚げ) 飲むヨーグルト	御飯 白身魚の唐揚げ (中華あん) 高野豆腐のサイコロ煮 ブロッコリーと平天の バンバンドレサラダ	御飯 焼き肉風 切干大根と豚肉の煮物 フルーツ(洋梨缶)	エネルギー 1444 kcal たんぱく質 62.9 g 脂質 42.6 g カルシウム 785 mg 食塩相当量 5.27 g
4/13 (月)	クリームパン ボロニアソーセージ いんげんと豚肉の カレースープ りんごジュース	豚丼 絹揚げの煮物 胡瓜の昆布和え 	御飯 カレーの山椒煮 もやしと鶏肉の炒め物 ほうれん草の ごまドレサラダ	エネルギー 1428 kcal たんぱく質 62.9 g 脂質 53.2 g カルシウム 477 mg 食塩相当量 6.13 g
4/14 (火)	御飯 ハムチーズピカタ ブロッコリーとコーンの 和え物 味噌汁(絹揚げ・大根葉) 飲むヨーグルト	御飯 蒸し鶏(油淋ソース) じゃが芋と平天の旨煮 小松菜と油揚げの ピーナツ和え	御飯 さばの塩焼き キャベツと豚肉の炒め物 パイン缶の オレンジジュレ	エネルギー 1435 kcal たんぱく質 63.7 g 脂質 42.2 g カルシウム 783 mg 食塩相当量 5.41 g
4/15 (水)	御飯 お魚厚揚げの煮物 味噌汁 (キャベツ・玉ねぎ) 白ぶどうジュース	御飯 ホキソテーの 和風バターソース 大根と鶏肉の塩煮 もやしと竹輪の 香味ドレサラダ 	御飯 豚カツの卵とじ 白菜のレモン風味 のり佃煮 	エネルギー 1395 kcal たんぱく質 53.8 g 脂質 35.1 g カルシウム 476 mg 食塩相当量 6.56 g

◆都合により、献立内容が変更になる場合があります。

# みどりの苑 予定献立表



令和 8年4月16日 (木)～令和 8年4月23日 (木)

みどりの苑

常食

日付	朝食	昼食	夕食	成分値
4/16 (木)	御飯 玉子焼き マカロニサラダ 味噌汁(油揚げ・わかめ) 飲むヨーグルト	チキンカレー 福神漬け 春野菜とあさりのソテー フルーツ (洋梨缶・黄桃缶)	御飯 枝豆がんともの炊き合わせ 豚肉の塩だれ炒め 大根のごま酢	エネルギー 1475 kcal たんぱく質 53.8 g 脂質 35.1 g カルシウム 476 mg 食塩相当量 6.56 g
4/17 (金)	御飯 チキンナゲット (トマトソース) ブロッコリー の麦味噌和え 味噌汁(絹揚げ・大根) 飲むヨーグルト	御飯 さわらの梅味噌がけ 白菜と豚肉の煮物 カリフラワーといんげん のおからサラダ すまし汁 (もずく・巻き麩)	御飯 ハンバーグ (きのこソース) 小松菜とツナの炒め物 玉子豆腐	エネルギー 1432 kcal たんぱく質 62.4 g 脂質 44.2 g カルシウム 788 mg 食塩相当量 6.73 g
4/18 (土)	御飯 高野豆腐と豚肉の サイコロ煮 インゲンと平天の 白ごま和え 手作りりんごゼリー 味噌汁(わかめ・白ねぎ) コーヒー牛乳	御飯 鶏の唐揚げ 大豆とこんにゃくの煮物 うまい菜となめこの 真砂和え	御飯 擬製豆腐(銀あんかけ) もやしと豚肉の炒め物 大根のハンパントレサラダ	エネルギー 1553 kcal たんぱく質 56.9 g 脂質 50.4 g カルシウム 913 mg 食塩相当量 6.01 g
4/19 (日)	御飯 プレーンオムレツ (コンソメソース) ほうれん草と油揚げの ナムル和え 味噌汁 (大根葉・しいたけ) 飲むヨーグルト	御飯 回鍋肉 切干大根と鶏肉の煮物 杏仁豆腐の いちごソースかけ	御飯 いわしの生姜煮 白菜と豚肉の 塩だしとろみ炒め スパゲティーサラダ	エネルギー 1402 kcal たんぱく質 54.2 g 脂質 37.8 g カルシウム 1203 mg 食塩相当量 6.08 g
4/20 (月)	食パン スクランブルエッグ (ケチャップソース) カリフラワーと ウィンナーのスープ 赤ぶどうジュース	深川飯 あじの香味焼き 金時煮豆 大根とパプリカの ごまドレサラダ	御飯 鶏肉の豆鼓蒸し れんこんと豚肉の煮物 白菜とかまぼこの ピーナツ和え	エネルギー 1325 kcal たんぱく質 60.5 g 脂質 40.2 g カルシウム 634 mg 食塩相当量 5.44 g
4/21 (火)	御飯 メスケの焼き浸し チンゲン菜と平天の おから和え 味噌汁(里芋・しいたけ) 飲むヨーグルト	にゅうめん 絹揚げと昆布の煮物 ポテトサラダ	御飯 ポークチャップ 南瓜の含め煮 キャベツとツナのマリネ	エネルギー 1430 kcal たんぱく質 60.6 g 脂質 41.4 g カルシウム 1108 mg 食塩相当量 7.76 g
4/22 (水)	御飯 玉子焼き インゲンとパプリカの スローサラダ 味噌汁 (ほうれん草・人参) 白ぶどうジュース	御飯 肉団子の クリームシチュー しろなと竹輪の和え物 フルーツ(マンゴー缶)	御飯 さけの若狭焼き キャベツとあさりの 炒め物 大根とコーンの 大葉ドレサラダ	エネルギー 1424 kcal たんぱく質 54.8 g 脂質 37.9 g カルシウム 567 mg 食塩相当量 6.39 g
4/23 (木)	御飯 擬製豆腐(そぼろあん) ブロッコリーとちりめん の麦味噌和え 味噌汁(キャベツ・ねぎ) 飲むヨーグルト	御飯 豚肉と白菜のすき煮 奴豆腐 カリフラワーのサラダ	御飯 合鴨のスモークスライス チンゲン菜と鶏肉の 炒め物 白桃缶のピーチジュレ	エネルギー 1437 kcal たんぱく質 58.8 g 脂質 49.4 g カルシウム 1003 mg 食塩相当量 5.41 g

◆都合により、献立内容が変更になる場合があります。

# みどりの苑 予定献立表

令和 8年4月24日 (金)～令和 8年4月30日 (木)

みどりの苑

常食



日付	朝食	昼食	夕食	成分値
4/24 (金)	御飯 ほうれん草のオムレツ インゲンのお浸し 味噌汁 (じゃが芋・しめじ) 飲むヨーグルト 	御飯 蒸し鶏(レモンバターソース) 豚肉とパプリカの炒め物 キャベツと竹輪の アイルランドドレサラダ	御飯 さばの南部焼き れんこんと平天の金平 白菜と油揚げの ピリ辛和え 	エネルギー 1413 kcal たんぱく質 61.4 g 脂質 43.3 g カルシウム 649 mg 食塩相当量 5.27 g
4/25 (土)	御飯 かに玉 小松菜のナムル和え 味噌汁(白菜・人参) コーヒー牛乳 	御飯 赤魚の西京焼き 絹揚げのそぼろ煮 さつま芋サラダ すまし汁 (玉ねぎ・キャベツ) 	御飯 肉じゃが いかふくさ焼き 大豆とツナの 香味ドレサラダ	エネルギー 1498 kcal たんぱく質 60.1 g 脂質 43.5 g カルシウム 703 mg 食塩相当量 6.03 g
4/26 (日)	御飯 筑前煮 キャベツと油揚げの 豆乳和え 味噌汁(大根・大根葉) 飲むヨーグルト 	御飯 えびマカロニグラタンフライ ベーコンと枝豆の 塩バターソース 白菜の洋風お浸し	御飯 鶏肉の梅風味焼き 卵の花 インゲンとコーンの ごまドレサラダ	エネルギー 1479 kcal たんぱく質 54.6 g 脂質 51.4 g カルシウム 1312 mg 食塩相当量 4.91 g
4/27 (月)	こしあんぱん チキンナゲット (野菜ソース) ほうれん草と豚肉の スープ りんごジュース 	御飯 豚肉の味噌マヨ炒め 高野豆腐の煮物 もやしとちりめん和え物 すまし汁 (しいたけ・わかめ)	御飯 おでん 白菜と鶏肉の 塩だしとろみ炒め フルーツ(みかん缶) 	エネルギー 1456 kcal たんぱく質 55.2 g 脂質 45.3 g カルシウム 391 mg 食塩相当量 6.57 g
4/28 (火)	御飯 でんぶ入りだし巻き卵 キャベツとアスパラの 大葉ドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・人参) 飲むヨーグルト	御飯 白身魚の唐揚げ (油淋ソース) ひじきと鶏肉の炒め煮 ヨーグルトの はちみつソースかけ 中華スープ (ザーサイ・コーン)	御飯 ハンバーグ(和風ソース) 大豆とこんにゃくの煮物 きゅうりの浅漬け 	エネルギー 1437 kcal たんぱく質 60.1 g 脂質 39.8 g カルシウム 953 mg 食塩相当量 7.11 g
4/29 (水)	御飯 クリームチキン 大根とパプリカの 和風サラダ 味噌汁 (キャベツ・小松菜) 赤ぶどうジュース	御飯 牛皿 奴豆腐(味噌ダレ) カリフラワーとコーン のレモンドレサラダ すまし汁(オクラ・麩)	御飯 白身魚の生姜煮 松風焼き しろなのからし和え	エネルギー 1395 kcal たんぱく質 56.7 g 脂質 39.8 g カルシウム 631 mg 食塩相当量 5.29 g
4/30 (木)	御飯 白身魚揚げの煮物 もやしの リンゴドレサラダ 味噌汁 (じゃが芋・しいたけ) 飲むヨーグルト 	鶏そぼろと卵に二色丼 高野豆腐のサイコロ煮 白菜となめこの和え物	御飯 焼きぶりの南蛮漬け れんこんと油揚げの煮物 菜の花と平天の 白ごま和え	エネルギー 1455 kcal たんぱく質 64.9 g 脂質 42.9 g カルシウム 793 mg 食塩相当量 6.29 g

◆都合により、献立内容が変更になる場合があります。