

| | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | | | |
|-----|---|---|--|--|--|--|---|--|---------|--|
| | | | | 1日 | 2日 | 3日 | 4日 | | | |
| 朝 | <h1>渋谷区 つばめの里・本町東</h1> <h2>令和8年 4月 献立表</h2> | | | 御飯 ツナと大根の炒り煮 小松菜の和え物 ふりかけ 味噌汁 ミルク | 御飯 鶏と野菜の炒め物 キャベツのシラス和え 鯛味噌 味噌汁 ミルク | 御飯 ホウレン草とウインナーの炒め物 オクラのなめ茸和え ふりかけ 味噌汁 ミルク | 御飯 カンモと野菜の煮物 白菜の袖香和え のりの佃煮 味噌汁 ミルク | | | |
| 昼 | | | | 御飯 豚肉のくわ焼 付合せ 揚げなすの煮物 キュウリとワカメの酢の物 味噌汁 フルーツ・黄桃缶 | 御飯 魚の明太子マヨネーズ焼 レンコンと竹輪のおかか煮 人参サラダ トマトスープ フルーツ・パイン缶 | 桜御飯 蒸し鶏のゴマダレかけ ひじきと薩摩揚げの煮物 モヤシの酢醤油和え 味噌汁 フルーツ・リンゴ | 御飯 魚のチリソース風 かに風味あんかけ 青梗菜とザーサイの中華和え 中華スープ フルーツ・フルーツカケル缶 | | | |
| おやつ | | | | あんぱん | | | バナナババロア | | 抹茶パンケーキ | |
| 夕 | | | | 御飯 めばるの山椒煮 白菜の煮浸し モヤシの胡麻ドレッシング 味噌汁 | 御飯 肉団子の野菜あんかけ 切干大根の煮物 南瓜のサラダ 味噌汁 | 御飯 ホトとチーズのオムレツ 茄子とエリンギの炒め物 小松菜のサラダ コンソメスープ | 御飯 鶏肉とピーマンの旨塩炒め インゲンとベーコンのソテー キャベツの和風サラダ 味噌汁 | | | |
| | 5日 | 6日 | 7日 | 8日 | 9日 | 10日 | 11日 | | | |
| 朝 | 御飯 小松菜の卵炒め カブのゆかり和え ふりかけ 味噌汁 ミルク | 御飯 カリフラワーとウインナーのソテー モヤシのホン酢風味和え 梅びしお 味噌汁 ミルク | 御飯 厚焼卵 モロヘイヤの磯和え ふりかけ 味噌汁 ミルク | 御飯 ハンパンの煮物 青菜の青じそドレッシング和え ふりかけ 味噌汁 ミルク | 御飯 ブロッコリーとベーコンの炒め物 マカロニサラダ 鯛味噌 味噌汁 ミルク | 御飯 ブレンオムレツ ピーナッツ和え ふりかけ 味噌汁 ミルク | 御飯 じゃが芋のそぼろ煮 蒸し茄子のドレッシングかけ のりの佃煮 味噌汁 ミルク | | | |
| 昼 | 御飯 ハンバーグとミックスソース 南瓜のチーズ焼 ほうれん草のサラダ 豆乳スープ フルーツ・ミカン缶 | 御飯 麻婆豆腐 シューマイ 白菜のナムル 中華スープ フルーツ・パイン缶 | 山菜とろろそば キャベツとツナのソテー ブロッコリーの和風和え フルーツ・白桃缶 | 御飯 海鮮野菜炒め 中華風煮 モヤシとピーマンの和え物 中華スープ フルーツ・マンゴー缶 | 御飯 鶏肉のハニーマスタードソース 南瓜のグラッセ 菜の花のサラダ コンソメスープ フルーツ・フルーツカケル缶 | 御飯 めばるの竜田揚 里芋の煮物 キュウリとワカメの酢の物 味噌汁 フルーツ・黄桃缶 | 御飯 豚肉の味噌漬焼 小松菜の煮浸し オクラのおかか和え すまし汁 フルーツ・パイン缶 | | | |
| おやつ | チョコパン | ぶどうゼリー | 吹雪まんじゅう | パンケーキ | 杏仁豆腐 | クリームパン | いちごブルーチェ | | | |
| 夕 | 御飯 タラの治部煮 じゃが芋の炒め物 菜の花の酢味噌和え すまし汁 | 御飯 鯖のミン焼 付合せ 里芋のソテー ヒジキと野菜のドレ和え 味噌汁 | 御飯 豚肉と玉葱の炒め物 なすの煮物 サツマ芋の胡麻サラダ すまし汁 | 御飯 鶏肉の味噌マヨネーズ焼 カンモとインゲンの煮物 ホウレン草とエノキの辛子和え すまし汁 | 御飯 魚の南部焼 大根と人参の煮付け 春雨の酢の物 味噌汁 | 御飯 チキンと野菜のトマト煮 青梗菜の炒め物 ごぼうサラダ コンソメスープ | 御飯 魚の甘酢あんかけ ピーナッツ炒め モヤシと蒲鉾のワサビ和え 味噌汁 | | | |
| | 12日 | 13日 | 14日 | 15日 | 16日 | 17日 | 18日 | | | |
| 朝 | 御飯 サツマアゲと野菜の炒め物 インゲンとハムのサラダ ふりかけ 味噌汁 ミルク | 御飯 ウインナーのコンソメ煮 大根サラダ 梅びしお 味噌汁 ミルク | 御飯 もやしの干しエビ炒め スパゲティサラダ ふりかけ 味噌汁 ミルク | 御飯 カンモと野菜の煮物 モロヘイヤのお浸し ふりかけ 味噌汁 ミルク | 御飯 なすとベーコンのソテー ブロッコリーのオニオンドレッシング 鯛味噌 味噌汁 ミルク | 御飯 かぶの洋風煮 インゲンのサラダ ふりかけ 味噌汁 ミルク | 御飯 和風スクランブル サツマ芋サラダ のりの佃煮 味噌汁 ミルク | | | |
| 昼 | 御飯 鶏肉の和風オニオンソース 付合せ レンコンのきんぴら ホウレン草の和え物 味噌汁 フルーツ・ミカン缶 | ハヤシライス 青梗菜の中華和え 中華スープ ヨーグルト・フルーツソース | 御飯 鶏肉とピーマンの旨塩炒め カリフラワーと風味薄くず煮 小松菜のくるみ和え 味噌汁 フルーツ・リンゴ缶 | 御飯 ホークリター・リンゴソース 付合せ 菜の花の炒め物 大根とハムのマリネサラダ コンソメスープ フルーツ・白桃缶 | さつま芋御飯 博多がめ煮 厚焼玉子 明太ソースかけ すいとん風 フルーツみつ豆 | 御飯 海老と野菜のオイスター炒め じゃが芋の磯辺焼 ナムル 中華スープ フルーツ・パイン缶 | 御飯 煮魚 笹がきごぼうの炒め煮 青梗菜のおかか和え 味噌汁 フルーツ・リンゴ缶 | | | |
| おやつ | スイスロール | ミニたい焼き | コーヒーゼリー | ケーキ | 練り切り | ショコラプチケーキ | 黒ゴマプリン | | | |
| 夕 | 御飯 豆腐つくね照焼 キャベツとシラスの炒め煮 カブのマリネ すまし汁 | 御飯 鱈の梅マヨ焼 南瓜の胡麻炒め ブロッコリーのチーズサラダ 味噌汁 | 御飯 干草焼卵 じゃが芋の煮物 オクラとコンのサラダ すまし汁 | 御飯 アジのチーズハン粉焼 冬瓜の煮物 ホウレン草のなめ茸和え 味噌汁 | 御飯 肉じゃが レンコンと竹輪の炒め煮 シエルマカロニサラダ 味噌汁 | 御飯 魚の七味焼き 高野豆腐のソボロアケ ハンパキンサラダ 味噌汁 | 御飯 豚肉の生姜焼 車麩の煮物 人参とツナのフレンチサラダ すまし汁 | | | |
| | 19日 | 20日 | 21日 | 22日 | 23日 | 24日 | 25日 | | | |
| 朝 | 御飯 生揚げと野菜の煮物 オクラのお浸し ふりかけ 味噌汁 ミルク | 御飯 じゃが芋とツナのコンソメソテー ピーナッツ和え 梅びしお 味噌汁 ミルク | 御飯 南瓜のそぼろあんかけ かぶの和風和え ふりかけ 味噌汁 ミルク | 御飯 ウインナーの野菜炒め 白菜のおかか和え ふりかけ 味噌汁 ミルク | 御飯 ふきとハンパンの煮物 ホウレン草の和風ドレッシング 鯛味噌 味噌汁 ミルク | 御飯 厚焼卵 小松菜のお浸し ふりかけ 味噌汁 ミルク | 御飯 ツナと大根の炒り煮 春菊の青じそ和え のりの佃煮 味噌汁 ミルク | | | |
| 昼 | 御飯 鶏肉のカレー風味焼 付合せ 南瓜の含め煮 ゆかり和え 味噌汁 フルーツ・フルーツカケル缶 | 御飯 豆腐のステーキ・キノコソース 大根とつみれの煮物 小松菜とカニカマのお浸し 味噌汁 フルーツ・ミカン缶 | 御飯 イタリアンハンバーグ ホトのりヨネーズ ブロッコリーのサラダ 野菜ミックススープ フルーツ・バナナ | 御飯 海老団子と野菜の炒め煮 茄子の生姜炒め カリフラワーのドレッシング和え 味噌汁 フルーツ・リンゴ缶 | 御飯 ますのおぼろ昆布蒸 かぶと人参の煮物 チンゲン菜とチク胡麻サラダ 味噌汁 フルーツ・マンゴー缶 | 健幸御膳 五穀御飯 鶏肉と野菜の塩麹きんぴら ホウレン草とハムの炒め物 サツマ芋サラダ きのこの粕汁 ココアバナナヨーグルト | 御飯 豚肉のピリ辛炒め 里芋の煮ころがし キュウリとカブのサラダ 味噌汁 フルーツ・黄桃缶 | | | |
| おやつ | まんじゅう | プリン | ピーナッツパン | ピーチゼリー | きなこパンケーキ | いちごババロア | ワッフル | | | |
| 夕 | 御飯 タラのクリームソース ウインナーの野菜炒め 春雨サラダ コンソメスープ | 御飯 酢鶏 茄子の生姜煮 枝豆とワカメの和え物 中華スープ | 御飯 アサリの卵とじ 生揚げの含め煮 ホウレン草の辛子和え 味噌汁 | 御飯 魚の葱味噌焼 付合せ 菜の花の煮浸し 春雨サラダ すまし汁 | 御飯 鶏の南蛮漬風 さつま芋のレーズン煮 オクラのなめ茸和え わかめスープ | 御飯 鱈の酒蒸 じゃが芋のトマト煮 人参サラダ コンソメスープ | 御飯 蒸し餃子の中華ダレ 青梗菜の豆乳煮 ごぼうサラダ 中華スープ | | | |
| | 26日 | 27日 | 28日 | 29日 | 30日 | | | | | |
| 朝 | 御飯 南瓜と車麩の煮物 ブロッコリーのフレンチサラダ ふりかけ 味噌汁 ミルク | 御飯 竹輪の野菜炒め インゲンと人参のゴマ和え 梅びしお 味噌汁 ミルク | 御飯 カリフラワーとハムのクリーム煮 サツマ芋サラダ ふりかけ 味噌汁 ミルク | 御飯 魚肉ソーセージの野菜炒め 茄子のドレッシングかけ ふりかけ 味噌汁 ミルク | 御飯 スクランブルエッグ ホウレン草とカニカマのサラダ 鯛味噌 味噌汁 ミルク | | | | | |
| 昼 | 御飯 揚げ出し豆腐あんかけ 肉団子の甘辛煮 小松菜のわさび和え すまし汁 フルーツ・パイン缶 | 醤油ラーメン なすと挽肉のソテー モヤシの梅ドレサラダ フルーツ・フルーツカケル缶 | 御飯 干草焼卵 付 銀あん キャベツとツナのソテー ブロッコリーのホン酢風味 味噌汁 フルーツ・ミカン缶 | 御飯 八宝菜 筍の中華炒め 春雨サラダ 中華スープ フルーツ・白桃缶 | ピーンズカレー ホトサラダ コンソメスープ ヨーグルト・フルーツソース | | | | | |
| おやつ | マンゴープリン | プチシュー | チョコプリン | ショコラプチケーキ | 青りんごゼリー | | | | | |
| 夕 | 御飯 めばるの旨煮 キャベツの三色炒め シエルマカロニサラダ 味噌汁 | 御飯 つみれとレンコンの煮物 カブとベーコンの炒め ホウレン草のおかか和え 味噌汁 | 御飯 魚の梅照焼 南瓜の甘煮 三色ナムル すまし汁 | 御飯 豆腐ステーキ・メンチソース 肉団子と大根の煮物 インゲンの胡麻サラダ 味噌汁 | 御飯 魚の照焼 ふきとハンパンの煮物 キャベツのゆかり和え 味噌汁 | | | | | |