

# 予定献立表 2026年4月



阿久和地域  
ケアプラザ

日	月	火	水	木	金	土
			<p>1 カレイの甘酢照り焼き かんの煮物 玉ねぎのピーナツ和え 赤飯風小豆ご飯 若竹汁 525kcal</p>	<p>2 鶏肉の唐揚げ 麩と里芋の煮物 小松菜のなめ茸和え 炊き込みご飯 味噌汁 619kcal</p>	<p>3 豚肉のカレー炒め かぼちゃの煮物 スナッフえんどうのサラダ わかめご飯 味噌汁 562kcal</p>	<p>4 さばの味噌煮 ピーマンの炒め物 ポテトとチーズのサラダ 夕焼けご飯 すまし汁 534kcal</p>
			しっとりどら焼き(こしあん)	フルーツのパウンドケーキ	ミニバックココアワッフル	紅茶のロールケーキ
<p>5 海鮮と春雨の炒め物 鶏レバーのしぐれ煮 海藻サラダ 枝豆ご飯 和風スープ 520kcal</p>	<p>6 メバルの煮付け れんごんの和風炒め きらびサラダ ご飯 味噌汁 漬物 568kcal</p>	<p>7 鶏肉のごま風味焼き かぶの煮物 ブロッコリーのゆかり和え ご飯 味噌汁 フルーツ 560kcal</p>	<p>8 豚肉と春野菜のあんかけ ぜんまいの煮物 大根の桜色なます グリーンピースご飯 すまし汁 549kcal</p>	<p>9 千金カレーライス ピーマンと干しエビのソテー 白菜のサラダ コンソメスープ 樺神漬け フルーツ(バナナ) 607kcal</p>	<p>10 厚揚げと野菜のどぼろあん さつまいもの甘煮 ほうれん草のピーナツ和え ご飯 味噌汁 漬物 573kcal</p>	<p>11 五目うどん ミニコロケ いんげんの和え物 ご飯(小) 500kcal</p>
ふんわりバターケーキ	杏仁豆腐(フルーツ)	ハハロアストロベリー(ストロベリーソース)	桜ようかん	しっとりどら焼き(カスタード)	バームクーヘン	青りんごゼリー(フルーツ)
<p>12 豚肉とごぼうのしぐれ煮 さつまいもの炒め物 チンゲン菜のわさび和え ご飯 味噌汁 漬物 577kcal</p>	<p>13 和風五子焼き おからとひじきの煮物 ブロッコリーと干しエビのナムル ご飯 味噌汁 漬物 523kcal</p>	<p>14 白身魚のフライ 五目豆 大根サラダ ご飯 味噌汁 漬物 543kcal</p>	<p>15 鶏肉の照り焼き 白菜の煮びたし カリフラワーのゆかり和え ご飯 味噌汁 フルーツ 557kcal</p>	<p>16 肉とろろそば 糸昆布煮 キャベツのサラダ ご飯(小) 511kcal</p>	<p>17 あじの南蛮漬け かぶの煮物 チンゲン菜の和え物 ご飯 味噌汁 フルーツ 523kcal</p>	<p>18 えびの卵とじ きのこの和風炒め 小松菜の白和え ご飯 いわしのつみれ汁 漬物 523kcal</p>
もみじまんじゅう	ミニバックカスタードワッフル	レモンケーキ	杏仁豆腐(フルーツ)	ハハロアストロベリー(ストロベリーソース)	しっとりどら焼き(こしあん)	大納言
<p>19 鶏つくね じゃが芋のツナ煮 黒豆もやしの中華和え ご飯 和風スープ 漬物 541kcal</p>	<p>20 豚肉と菜の花の壇うどん きんぴらごぼう わかめのサラダ ご飯(小) 504kcal</p>	<p>21 シーフードカレーライス チンゲン菜のソテー カリフラワーのサラダ コンソメスープ 樺神漬け フルーツヨーグルト 568kcal</p>	<p>22 白身魚のムニエル・バター醤油 かぼちゃの煮物 春雨サラダ ご飯 味噌汁 漬物 513kcal</p>	<p>23 鶏肉の塩焼焼き 冬瓜の生姜煮 オニオンサラダ ご飯 けんちん汁 漬物 562kcal</p>	<p>24 メンチカツ じゃが芋のソテー ブロッコリーのゆかり和え ご飯 味噌汁 フルーツ(オレンジ) 537kcal</p>	<p>25 肉豆腐 大根のかに風味あんかけ 黒豆もやしのナムル ふきの炊き込みご飯 味噌汁 548kcal</p>
バームクーヘン(チョコ)	フルーツのパウンドケーキ	ミニバックココアワッフル	オレンジゼリー(フルーツ)	ふんわりバターケーキ	ストロベリーゼリー(フルーツ)	もみじまんじゅう
<p>26 たらの味噌マヨ焼き なすの炒め物 ほうれん草の辛子和え ご飯 和風スープ 漬物 518kcal</p>	<p>27 鶏肉の甘酢炒め 里芋の煮物 切干大根のおかか和え ご飯 味噌汁 フルーツ 559kcal</p>	<p>28 麻婆豆腐 きのこの中華炒め 人参サラダ ご飯 春のかき玉スープ 漬物 Kcal</p>	<p>29 ナポリタンスバゲ エビフリッター 春キャベツのサラダ ポタージュース フルーツ 647kcal</p>	<p>30 白身魚のバター焼き ホン酢かけ チンゲン菜のソテー かぼちゃとチーズのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 541kcal</p>		
しっとりどら焼き(カスタード)	バームクーヘン	ストロベリーゼリー(フルーツ)	くずまんじゅう(こしあん)	青りんごゼリー(フルーツ)		