



令和8年 4月 デイサービス献立表

※印は昼食のみのエネルギー表示

月	火	水	木	金	土
旬の野菜 春キャベツ 		1	2	3	4
春に旬を迎える春キャベツは、葉がやわらかく、みずみずしいのが特徴です。 巻がふんわりとしており、甘みがあって食べやすいため、生で食べるのがおすすめです。特にサラダや和え物、さっと炒め物にすると、春ならではのやさしい味わいを楽しむことができます。		桜ちらし寿司 春の炊き合わせ あおさのみそ汁 フルーツ 	ご飯 豚肉の焼肉炒め さつまいもの甘煮 ほうれん草の磯和え みそ汁 フルーツ	ご飯 鯖の竜田揚げ おろしポン酢 もやしのごま和え チンゲン菜のスープ フルーツ	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 春雨と野菜の炒め物 ほうれん草の白和え みそ汁 フルーツ 
6		7	8	9	10
赤飯 	ご飯 さわらの西京焼き 茄子とあげの煮物 温野菜サラダ すまし汁 フルーツ 	～長崎県のご当地メニュー～ ご飯 ちゃんぽんうどん 金時豆煮 わかめのごま酢和え フルーツ 	ご飯 メバルの煮付け きんぴらごぼう ポテトサラダ みそ汁 フルーツ	ご飯 茹で鶏のバンバンジー さつまいもの煮物 キャベツの昆布和え すまし汁 フルーツ	たけのこご飯 南瓜コロッケ なばなのお浸し きのこ汁 フルーツ 
たこ焼き 752kcal	あらね茶 608kcal	プリン 641kcal	薄皮まんじゅう 657kcal	レモンケーキ 608kcal	どら焼き 745kcal
13		14	15	16	17
ハヤシライス ミモザサラダ フルーツ寒天 	ご飯 豚肉のしゃぶしゃぶおろしポン酢 里芋の旨煮 青菜の辛子和え みそ汁 フルーツ	ご飯 鯖の山椒焼き 豆腐の肉みそかけ キャベツのごまマヨネーズ和え すまし汁 フルーツ	ご飯 とりのみそ焼き ツナとじゃがいもの煮物 やまぶき和え すまし汁 フルーツ	ゆかりご飯 焼きそば 豆腐サラダ わかめのみそ汁 フルーツ 	ご飯 鰯の南蛮漬け 厚揚げの生姜じょうゆ マカロニスープ フルーツ
ケーキ ※576kcal	ケーキ ※582kcal	ケーキ ※619kcal	ケーキ ※596kcal	ケーキ ※585kcal	ケーキ ※561kcal
20		21	22	23	24
ご飯 カニクリームコロッケ えんどう豆の卵とじ ほうれん草のごま和え みそ汁 フルーツ 	ご飯 鶏肉のハニーマスタード焼き 人参しりしり キャベツの甘酢漬け みそ汁 フルーツ	ご飯 豚肉の生姜焼き じゃが芋の金平 小松菜と油揚げの和え物 みそ汁 フルーツ	ご飯 肉豆腐 干草焼き 甘酢大根 みそ汁 フルーツ 	ご飯 赤魚の煮付け 筍の土佐煮 コールスローサラダ みそ汁 フルーツ 	チキンカレーライス 大根サラダ フルーツポンチ 
いちごゼリー 722kcal	パウンドケーキ 639kcal	利休まんじゅう 662kcal	シュークリーム 615kcal	抹茶まんじゅう 630kcal	肉まん 661kcal
27		28	29	30	作ってみましょう～♪24日の献立 コールスローサラダ 【材料4人分】 (キャベツのサラダ) ・キャベツ(千切り)・・・200g ・にんじん(千切り)・・・45g ・コーン缶・・・・・・・・大さじ2 ・ドレッシング { マヨネーズ・・・大さじ2 酢・・・・・・・・小さじ2 砂糖・・・・・・・・小さじ1 塩こしょう・・・少々 ①キャベツとにんにくに塩(小さじ1/2弱)をふり、5分ほど置いたら水気を絞ります。 ②ボウルにドレッシングの材料を入れて合わせます。 ①のキャベツとにんにく、水気を切ったらコーンを入れて和えます。
ご飯 てりやきチキン 南瓜の含め煮 大根のごま酢和え みそ汁 フルーツ	ご飯 ソースカツ 切り干し大根の煮物 ごぼうのサラダ みそ汁 フルーツ 	三色丼 キャベツの沢庵和え けんちん汁 アセロラゼリー 	いなり寿司 かけうどん 野菜のてんぷら フルーツ 		
おやつレク ※586kcal	たい焼き 773kcal	チョコパウンドケーキ 631kcal	スイスロール 660kcal		

☆食材の都合により、メニューが変更になる場合がありますのでご了承ください☆