

2026年4月

まごころ弁当

		1 (水)		2 (木)		3 (金)		4 (土)	
			ナガメヌケの味噌煮 茹でインゲン ナスのトマトソース 野菜のパジル炒め 土佐酢和え(オクラ・人参・竹輪)	白菜と豚肉のうま煮 ブロッコリーのベーコンソテー 浅炊ふき オクラソーセージ大豆ソテー じゃが芋と牛蒡の塩きんぴら	鶏肉と茄子の和風炒め 茹でブロッコリー イタリアン野菜とマカロニのサラダ ソーセージのポトフ風 しっとり卵の花	豚肉の甘辛炒め 小松菜の錦和え インゲンのピーナッツ和え 鶏豆腐 野菜のトマト炒め			
			エネルギー 436kcal 塩分 1.7g	エネルギー 436kcal 塩分 1.6g	エネルギー 457kcal 塩分 2.2g	エネルギー 454kcal 塩分 1.8g			
5 (日)	6 (月)	7 (火)	8 (水)	9 (木)	10 (金)	11 (土)			
<b>お休み</b>	鶏肉の山賊焼き シェルマカロニ 大根とカニカマの煮物 野菜炒め 蓮根の胡麻和え	ツナマヨコーンフライ きのこソテー 野菜の三杯酢 根菜の五目煮 ほうれん草とハムのクリーム煮	ホイコーロー 春菊とじゃが芋の旨塩和え 竹の子のピリ辛炒め 高野豆腐のがめ煮 オクラのおかか和え	豚肉のジンギスカン風 タラモサラダ 南瓜のいとこ煮 炒り鶏 茄子の胡麻みぞれ和え	豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め コーンとインゲンの塩バター ほうれん草のナムル がんもの含め煮 パンプキンサラダ	あじフライ ブロッコリーソテー 切干ゆず風味 鶏挽き肉と大豆の含め煮 春雨の酢の物			
	エネルギー 486kcal 塩分 1.9g	エネルギー 477kcal 塩分 1.4g	エネルギー 415kcal 塩分 1.9g	エネルギー 484kcal 塩分 1.7g	エネルギー 435kcal 塩分 1.9g	エネルギー 472kcal 塩分 1.9g			
12 (日)	13 (月)	14 (火)	15 (水)	16 (木)	17 (金)	18 (土)			
<b>お休み</b>	チキンステーキ(トマトソース) 昆布のごま風味 大学芋 はんぺんと野菜の田舎煮 ナスの味噌炒め	ホッケの照焼き 春菊のおかか和え ミニがんも 黒芋ときのこのバターコンソメ炒め ぜんまいと竹輪の煮物	豚肉のマヨネーズ風炒め もやしのナムル じゃがバター 鶏ひき肉のチャプチェ 切干大根と小松菜の煮物	鶏肉とナッツのチリソース ほうれん草の柚子和え ミックスピーズ カレー風味ソテー 青菜ときのこのオリーブ蒸し	豚すき コーンと人参のグラッセ シェルマカロニサラダ さつま芋の煮しめ ほうれん草の磯辺和え	水炊き風鶏鍋 梅酢和え(ワカメ・オクラ・油揚げ) 里芋としめじの煮物 ナスとイタリアン野菜の塩炒め ふきの二杯酢			
	エネルギー 470kcal 塩分 1.4g	エネルギー 478kcal 塩分 1.8g	エネルギー 477kcal 塩分 1.8g	エネルギー 513kcal 塩分 2.0g	エネルギー 458kcal 塩分 1.8g	エネルギー 397kcal 塩分 1.8g			
19 (日)	20 (月)	21 (火)	22 (水)	23 (木)	24 (金)	25 (土)			
<b>お休み</b>	豚肉とエリンギのバター醤油 茹でインゲン カニ風味サラダ 大根と椎茸の煮物 竹輪と野菜の胡麻よこし	プルコギチキン 小松菜と玉葱のツナ和え チンゲン菜のごま和え イカ入りつみれの炊き合せ 梅ごぼう	焼肉 さつま芋のバター炒め ツナのおっさり煮 肉じゃが 中華風もやし炒め	じゃが芋の和風酢豚 ほうれん草の辛子和え 大根の煮物洋風仕立て 厚揚げの五目あんかけ ワカメのたらこ和え	煮込みハンバーグ(トマト) 菜の花とさつま揚げの味噌炒め 肉焼きそば あさりとじゃが芋のクリーム煮 ごぼうサラダ	いかの天ぷらカレー南蛮 三色和え ねぎとちくわのぬた 青菜とチャーシューの刻み炒め ツナとキャベツの炒め物			
	エネルギー 517kcal 塩分 2.2g	エネルギー 422kcal 塩分 1.7g	エネルギー 468kcal 塩分 2.0g	エネルギー 448kcal 塩分 1.9g	エネルギー 523kcal 塩分 2.9g	エネルギー 467kcal 塩分 2.2g			
26 (日)	27 (月)	28 (火)	29 (水)	30 (木)					
<b>お休み</b>	和風ロールキャベツ 茹でブロッコリー エノキ茸の煮浸し 味噌田楽 さつまいもサラダ	豚肉と豆腐の玉子とじ ツナマカロニサラダ 大根のあんかけ じゃが芋と鶏肉の炭火焼風炒め 三色炒め煮	さばのソースカツ ひじき煮 白菜の生姜和え 親子煮 ピーマンと竹の子の炒め物	ほうれん草オムレツ ベジタブルソテー ハムとキャベツのマリネ 豚肉とこんにゃく炒め きのこのおひたし					
	エネルギー 385kcal 塩分 1.8g	エネルギー 416kcal 塩分 1.3g	エネルギー 482kcal 塩分 1.9g	エネルギー 427kcal 塩分 2.0g					