

美しが丘地域ケアプラザ

2026年 4月

月		火		水		木		金	
A	B	A	B	A	B	A	B	A	B
				1		2		3	
				チキンカレー	ご飯 ホキのムニエル	カレイの南蛮漬け	ご飯 豚肉のみぞれ煮	ちらし寿司 茶碗蒸し	
				スパゲティサラダ きのこスープ 果物		磯和え 味噌汁 果物		お浸し 清汁 果物	
531kcal 塩分3.6	466kcal 塩分2.9	422kcal 塩分3.0	438kcal 塩分2.2	413kcal 塩分2.9					
6		7		8		9		10	
赤魚の粕漬焼き	ご飯 煮込みハンバーグ	鯖の竜田揚げ	ご飯 豚肉のごまだれ和え	八宝菜	ご飯 カレイのポン酢蒸し	白身魚のフライ	ご飯 オムライス	ご飯 鱈の生姜醤油焼き	
ひじきの炒め煮 味噌汁 果物		おろし酢和え 味噌汁 果物		エビ焼売 コーンスープ 果物		山の幸サラダ ミネストローネ 果物		南瓜サラダ 野菜スープ 果物	
400kcal 塩分2.3	515kcal 塩分3.1	523kcal 塩分2.3	421kcal 塩分2.5	518kcal 塩分3.6	461kcal 塩分3.0	534kcal 塩分2.6	605kcal 塩分2.4	488kcal 塩分2.5	
13		14		15		16		17	
かに玉	ご飯	ポテトコロッケ	ご飯 鯖の西京焼き	生姜ご飯	天ぷら	鶏肉のトマト煮	ご飯 かますのムニエル	チンジャオロース	ご飯 鯖のカレー風味焼き
ツ和え 中華スープ 果物		なめ茸和え 味噌汁 果物		お浸し 味噌汁 果物		ミモザサラダ 南瓜のスープ 果物		春雨サラダ 味噌汁 果物	
466kcal 塩分3.0		566kcal 塩分2.2	400kcal 塩分1.9	474kcal 塩分2.6		647kcal 塩分2.4	669kcal 塩分3.0	477kcal 塩分3.4	488kcal 塩分2.5
20		21		22		23		24	
チキンカツ	ご飯 カレイの金山寺味噌焼き	エビフライ	グリーンピース御飯	太刀魚の梅煮	ご飯 和風ハンバーグ	カツ煮	ご飯 鮭の照り焼き	三色丼	
里芋の煮物 味噌汁 果物		金平ごぼう 味噌汁 果物		菜の花と卵の炒め物 味噌汁 果物		五色なます 味噌汁 果物		南瓜の煮物 味噌汁 果物	
473kcal 塩分2.7	428kcal 塩分2.3	558kcal 塩分2.8		503kcal 塩分3.1	541kcal 塩分3.4	569kcal 塩分2.6	480kcal 塩分2.1	482kcal 塩分2.7	
27		28		29		30			
たけのご飯	ご飯 ほっけの塩焼き	牛丼	ご飯 赤魚の揚げ煮	鱈の塩麴焼き	ご飯 揚げ鶏の葱ソースかけ	ぶり大根	ご飯 鶏肉のくるみ味噌焼		
	白和え 味噌汁 果物	酢の物 味噌汁 果物		かぶの吉野煮 味噌汁 果物		ポテトサラダ 味噌汁 果物			
425kcal 塩分3.5		475kcal 塩分3.2	425kcal 塩分2.4	419kcal 塩分3.1	491kcal 塩分2.7	514kcal 塩分2.6	497kcal 塩分2.6		