

令和8年4月 メニュー表

日付	曜日	主食	主菜	副菜①	副菜②	汁物	エネルギー/たんぱく質/糖質/脂質/食塩相当量
1	水	ごはん	ポークソテー/オニオンソース	ごぼうサラダ	厚揚げの煮物	みそ汁/なす・油揚げ	788/35.3/25.9/112.9/3.9
2	木	ごはん	ハニーマスタードチキン	ハッシュドポテト	えだまめサラダ	えのきと人参のスープ	746/42.3/25.7/95.1/2.1
3	金	ごはん	鮭の味噌漬け焼き	ひじきの煮物	ほうれんそうのごま和え	すまし汁/みつば・かまぼこ・麩	662/37.2/17.4/95.5/4.9
4	土	ごはん	チキンカレー	コロッケ	グリーンサラダ	-	734/32.4/23.9/108.8/3.4
5	日	お休み					
6	月	ごはん	とんかつ	卵の花	漬物	みそ汁/わかめ・たまねぎ	765/36.4/27.7/100.5/4.8
7	火	ごはん	照り焼きチキン	茄子のおろしぼん酢	かぼちゃの煮物	みそ汁/もやし・しめじ	687/30.4/25.3/90.1/3.4
8	水	ごはん	たらのねぎ塩ソース	じゃがいもとウインナーのマスタード和え	春巻き	みそ汁/大根・油揚げ・ねぎ	627/27.1/20.4/91.0/3.2
9	木	ごはん	麻婆豆腐	春雨サラダ	えびフリッター	小松菜とたまごの中華スープ	658/24.9/23.8/90.0/3.2
10	金	ごはん	鶏肉のガーリック焼き	マカロニグラタン	れんこんきんぴら	キャベツと人参のコンソメスープ	858/46.1/33.1/101.1/2.2
11	土	鮭のクリームパスタ	あげぱん	チキンナゲット	-	コーンスープ	753/39.4/23.5/104.3/4.8
12	日	お休み					
13	月	ごはん	白身魚のフライ	きんぴらごぼう	肉団子	みそ汁/小松菜・花麩	734/31.8/23.4/102.9/4.7
14	火	ごはん	豚キムチ	アスパラベーコン	きゅうりとわかめの酢の物	ワンタンスープ	624/25.8/24.5/79.1/3.4
15	水	ごはん	油淋鶏	チャプチェ	トマトペンネ	かきたまスープ	811/31.3/27.7/111.2/4.4
16	木	ごはん	さばの味噌煮	小松菜のお浸し	長芋ときゅうりの梅肉和え	すまし汁/みつば・かまぼこ・麩	624/27.0/17.5/93.7/3.9
17	金	ごはん	豚肉の生姜焼き	ささみチーズフライ	ふきと油揚げの煮物	みそ汁/ほうれんそう・人参	678/38.9/21.3/87.5/3.7
18	土	お休み					
19	日	お休み					
20	月	ごはん	鶏肉の塩麹焼き	茄子と厚揚げの肉みそ炒め	トマトサラダ	みそ汁/キャベツ・油揚げ	700/34.0/26.4/88.3/4.1
21	火	ごはん	白身魚のカレー風味	ピーマンの肉詰め	スパゲティサラダ	トマトスープ	632/24.1/18.8/99.2/2.9
22	水	ごはん	ハンバーグ/和風おろしソース	かぼちゃサラダ	野菜グリル	オニオンスープ	732/26.0/32.2/94.6/3.3
23	木	ごはん	鶏肉の黒胡椒焼き	餃子	オムレツ	みそ汁/わかめ・えのき	885/45.3/33.9/107.7/4.2
24	金	ごはん	エビチリたまご	麻婆茄子	チヂミ	サンラータン	700/26.1/24.1/98.5/2.8
25	土	焼きそば	ウインナー	たまご焼き	-	豚汁	700/31.2/26.8/93.7/4.2
26	日	お休み					
27	月	ごはん	メンチカツ	キッシュ	水餃子	みそ汁/豆腐・わかめ・ねぎ	769/32.6/32.4/95.2/4.0
28	火	ごはん	鶏肉の唐揚げ/甘ダレ	ポテトサラダ	キャベツとしめじの塩昆布	たまねぎ・人参・キャベツのスープ	714/29.0/25.8/98.1/3.6
29	水	昭和の日					
30	木	ごはん	さわらのバジルソース焼き	スパニッシュオムレツ	コールスローサラダ	ブロッコリーとウインナーのスープ	653/29.9/26.2/81.2/2.8

● 昼食の内容は仕入れ状況等により変更になる場合がございますので、ご了承ください。

● 昼食代 児童発達支援利用者様→1食400円 放課後デイサービス利用者様→1食450円

● 注意事項 体調不良等によりやむを得ず欠席する場合、昼食のキャンセルは**当日午前9時まで**に各支援教室のスタッフまでご連絡ください。**当日午前9時までにご連絡がなかった場合には昼食代が発生いたしますのでご了承ください。**

● アレルギーについて お子様のアレルギー情報をもとに、アレルギーに配慮したメニューに変更いたします。なお昼食メニュー表にて気になるメニューや注意が必要な食材等があれば、各支援教室のスタッフまでお申し付けください。

● その他、ご不明な点やご相談等ありましたら、各教室のスタッフか、TEL：029-297-3883まで、お気軽にご連絡ください。