

# 4月 献立表 (夕食)

令和8年(2026年)

管理栄養士 松島 潔美

		<b>1日(水)</b>	<b>2日(木)</b>	<b>3日(金)</b>	<b>4日(土)</b>	<b>5日(日)</b>
		ご飯 さわらの菜種焼き 根菜の土佐煮 青菜と人参のおひたし 味噌汁	ご飯 鶏むね肉の竜田揚げ 長芋と蒟蒻の炊き合わせ ひじきサラダ 味噌汁	ご飯 豚肉の生姜焼き 昆布と大豆の煮物 青菜とえのきの和え物 すまし汁	さくらご飯 赤魚の照り焼き ひじきの煮物 キュウリの辛子酢和え 味噌汁	ご飯 鶏肉のカレーソース煮 南瓜と車麩の煮物 青菜とキャベツの和え物 味噌汁
<b>6日(月)</b>	<b>7日(火)</b>	<b>8日(水)</b>	<b>9日(木)</b>	<b>10日(金)</b>	<b>11日(土)</b>	<b>12日(日)</b>
ご飯 鯖の韓国風照り焼き 高野豆腐の野菜あんかけ うどんと胡瓜の酢の物 味噌汁	ご飯 鶏肉と卵の照煮 ジャーマンポテト 小松菜としめじの辛し和え 味噌汁	ご飯 豚肉のハーベキューソース焼き 蕪と油揚げの煮物 きゅうりと白菜の中華和え すまし汁	ご飯 赤魚のおろし煮 のっぺい風煮物 青菜の中華風和え物 味噌汁	ご飯 鶏肉の梅風味焼き 青菜の煮びたし ポテトサラダ 味噌汁	ご飯 豚肉の味噌風味焼き 里芋人参の含め煮 青菜のきのこ和え 味噌汁	ご飯 かじきの葱味噌焼き 筑前煮 キャベツの甘酢和え すまし汁
<b>13日(月)</b>	<b>14日(火)</b>	<b>15日(水)</b>	<b>16日(木)</b>	<b>17日(金)</b>	<b>18日(土)</b>	<b>19日(日)</b>
ご飯 鶏肉の香草焼き 炒り豆腐 三色浸し 味噌汁	ご飯 鯖の竜田揚げ なすと人参の煮物 三色なます 味噌汁	ご飯 おでん さつま芋とすき昆布の煮物 青菜と揚げの辛し和え 味噌汁	ご飯 豚肉のくわ焼き 冬瓜と油揚げの煮物 蕪ときゅうりの酢の物 すまし汁	ご飯 鮭のあかね焼き 高野豆腐と野菜の煮物 青菜の五味和え 味噌汁	ご飯 鶏肉と茄子のオニオンソース きんぴら風煮物 わかめの酢の物 味噌汁	ご飯 和風ハンバーグ 五目切り干煮 青菜と人参のおひたし 味噌汁
<b>20日(月)</b>	<b>21日(火)</b>	<b>22日(水)</b>	<b>23日(木)</b>	<b>24日(金)</b>	<b>25日(土)</b>	<b>26日(日)</b>
ご飯 鱈フライ 肉じゃが 蕪と人参の酢の物 すまし汁	ご飯 豚肉の山椒焼き ひじきの煮物 青菜とえのきの和え物 味噌汁	ご飯 油淋鶏 卵の花煮 白菜のコールスローサラダ 味噌汁	ご飯 鯖のムニエル野菜ソース 南瓜とがんもの炊き合わせ 青菜としめじの辛子和え 味噌汁	ご飯 豚肉のチンジャオロース 里芋の胡麻だれかけ 茄子とトマトの生姜風味 すまし汁	ご飯 鯖のスパイシー焼き 鶏挽肉と大根の生姜醤油煮 青菜ともやしのお浸し 味噌汁	ご飯 鶏肉と椎茸の黒酢煮 蕪と車麩の煮物 小松菜とわかめの生姜和え 味噌汁
<b>27日(月)</b>	<b>28日(火)</b>	<b>29日(水)</b>	<b>30日(木)</b>	 <p>4月は旧暦で卯月といえますね。卯の花が咲く月ともいわれています。22日は「卯の花煮」です。おからは豆腐を作る過程で出た搾りかすですが蛋白質は40%残っていてCaやミネラルも含み、食物繊維が豊富です。出汁や色々な食材と煮て美味しく出ています。 管理栄養士 松島潔美</p> 		
ご飯 トンカツ 大根と油揚げの煮物 春雨サラダ 味噌汁	ご飯 ドライカレー すき昆布と野菜の煮物 青菜とえのきの和え物 すまし汁	ご飯 鮭フライ 切り干し大根の煮物 辣白菜 味噌汁	ご飯 鶏肉の味噌風味煮 青菜の煮びたし ポテトサラダ すまし汁			

○配達曜日：月曜 から 日曜日

○利用料金：

◎ ふつう配食 1,085円(税込み)

「産後のお母さん向け配食利  
1,085円-500円 = 585円

**1食 585円(税込み)**

ブログ：kitchen-kamakura.blog.jp

1食あたり(目安)

エネルギー：  
750～800kcal  
たんぱく質：  
21～27g  
塩分：3～4g



食事サービスW.Co  
キッチンかまくら

TEL 47-8341  
FAX 48-6939