

2026年4月 エンジョイランチ 献立表



スマートフォンで閲覧する場合は、横向きでご覧下さい。

日付	曜日	主食	献立	カロリー	たんぱく質	体をつくる	熱や力になる	体調を整える	
1	水	ごはん	磯辺白身フライ 肉野菜炒め 豆乳がんと小松菜のおひたし りんご	370	16.1	たら 豆腐 豚肉 青海苔	こめ 植物油脂 ごま	キャベツ 人参 こまつな りんご	
2	木	おかかごはん	ブルコギ炒め 肉団子 竹輪の磯辺揚げ 春雨サラダ 白桃	314	10.4	削り節 豚肉 すり身 あおさ 鶏肉	こめ 植物油脂 ごま 春雨	玉ねぎ もやし なら ビーマン ひらたけ 人参 白桃	
3	金	S	ごはん	麻婆豆腐 ウィナー 青菜のじゃこ和え バイン	355	14.8	豆腐 鶏肉 豚肉 しらす	こめ 植物油脂	コーン グリンピース 人参 玉ねぎ チンゲン菜 バイン
6	月	ごはん	コロッケ 青菜の中華炒め 焼売 厚揚げ煮 バイン	381	13.4	豚肉 鶏肉 厚揚げ	こめ 植物油脂 じゃがいも	チンゲン菜 たけのこ 人参 玉ねぎ バイン	
7	火	ごはん	トマトハンバーグ きのことソーテー 青海苔ポテト マカロニサラダ りんご	354	12.8	鶏肉 豚肉 青海苔	こめ 植物油脂 じゃがいも マカロニ	トマト ひらたけ しいたけ マッシュルーム もやしビーマン 人参 コーン グリンピース りんご	
8	水	ふりかけごはん	春巻き 豚肉ときのこのマヨ炒め 花がんと いんげんのごま和え みかん	317	9.6	豚肉 豆腐 すり身 海苔 青海苔	こめ 植物油脂 春雨 ごま	ひらたけ しいたけ ねぎ マッシュルーム れんこん キャベツ 人参 玉ねぎ たけのこ いんげん みかん	
9	木	海苔ごはん	ハムカツ マカロニクチャップソーテー 里芋煮 ほうれん草のごま和え 白桃	357	12.1	海苔 鶏肉 豚肉	こめ 植物油脂 マカロニ ごま 里芋	人参 コーン グリンピース ほうれん草 白桃	
10	金	揚げパン	チリコンカン 野菜コロッケ ブロッコリー ツナサラダ 黄桃	411	15.8	豚肉 鶏肉 まぐろ 大豆	パン 植物油脂 じゃがいも マカロニ	玉ねぎ 人参 キャベツ ビーマン ブロッコリー トマト パセリ 黄桃	
13	月	五穀米	照り焼きハンバーグ お野菜のみそ炒め ごぼうの煮物 大根葉のごま和え 昆布豆	359	14.6	豚肉 鶏肉 大豆 昆布	こめ 植物油脂 五穀米 ごま	キャベツ チンゲン菜 人参 コーン 大根葉 ごぼう	
14	火	S	ごはん	チキンカレー カリフラワー ほうれん草のおひたし 白身魚フライ	361	13.8	鶏肉 たら	こめ 植物油脂 じゃがいも	玉ねぎ 人参 ほうれん草 カリフラワー
15	水	S	ごはん	ポークチャップ ブロッコリー 白菜のおかか和え みかん	331	14.3	豚肉 削り節	こめ 植物油脂 じゃがいも ごま	トマト しいたけ ひらたけ マッシュルーム パセリ 玉ねぎ 人参 白菜 ブロッコリー みかん
16	木	ごはん	鶏肉の照り焼き 根菜煮 オクラ 春雨のごまサラダ バイン	359	17.8	鶏肉	こめ 植物油脂 春雨 ごま	ごぼう 人参 れんこん オクラ バイン	
17	金	ふりかけごはん	コーンフライ かぶそぼろ煮 人参のスープ煮 ブロッコリーのおかか和え りんご	371	11.4	豚肉 鶏肉 削り節 海苔 青海苔	こめ 植物油脂 じゃがいも ごま	玉ねぎ ブロッコリー 人参 コーン かぶ 大根葉 りんご	
20	月	ごはん	とんかつ キャベツの塩昆布和え コーンの青のり和え ポテトサラダ 黄桃	391	11.8	すり身 昆布 豚肉 青海苔	こめ 植物油脂 じゃがいも	キャベツ グリンピース 人参 コーン 黄桃	
21	火	海苔ごはん	焼きサバ 大根としいたけの煮物 昆布豆 オクラのおかか和え 水餃子	388	16.0	海苔 さば 削り節 大豆 昆布	こめ 植物油脂 ごま	大根 しいたけ 人参 いんげん オクラ キャベツ ねぎ	
22	水	焼きそば	チキンカツ ぎょうざ れんこんの煮物 わかめサラダ 白桃	375	14.4	鶏肉 豚肉 豆腐 わかめ まぐろ 青海苔	中華麺 植物油脂 ごま	キャベツ 玉ねぎ 人参 れんこん なら 白桃	
23	木	ふりかけごはん	チキンナゲット カレー肉じゃが 高野豆腐煮 ビーマンサラダ みかん	380	13.3	豚肉 豆腐 鶏肉 青海苔 海苔	こめ 植物油脂 じゃがいも ごま	いんげん 人参 みかん ビーマン コーン	
24	金	ごはん	鶏肉のから揚げ きんぴらごぼう たけのこの煮物 水菜と鮭の和え物 りんご	362	12.9	鶏肉 さけ	こめ 植物油脂 ごま	ごぼう 人参 水菜 キャベツ たけのこ りんご	
27	月	麦ごはん	ハムステーキ 豚肉と野菜のしょうが炒め 人参煮 ほうれん草のごま和え にしんの昆布巻き	332	13.5	豚肉 鶏肉 にしん 昆布	こめ 植物油脂 押麦 ごま	玉ねぎ 人参 こまつな	
28	火	S	ロールパン	さつまいもコロッケ クリームシチュー ブロッコリー 白菜のおかか和え みかん	343	11.0	豚肉 削り節	パン 植物油脂 じゃがいも さつまいも ごま	玉ねぎ 人参 白菜 ブロッコリー みかん
30	木	おかかごはん	野菜の肉巻き ひじきの煮物 ふかしいも ビーマンとツナの炒め物 黄桃	335	11.5	鶏肉 油揚げ ひじき まぐろ 削り節	こめ 植物油脂 ごま さつまいも	人参 コーン インゲン ビーマン 玉ねぎ キャベツ 黄桃	

※ 食品材料の入荷の都合上、献立の一部を変更させて頂く場合もありますので、ご了承ください。

※ 毎日お届けするお弁当は食品衛生上、当日の午後1時までにお召し上がりください。

※ 使用している魚は骨を極力抜いていますが、まれに小骨が入っている可能性がありますので、食後にはご注意ください。

※ すり身の原材料に使用している魚はえび、かにを食べているものを含みます。

※ 一部原料はえび、かにが証する漁法で採取しています。

※ サラダに使用しているマヨネーズは植物油脂を主要原料としたドレッシングです。

産地のご案内
 (主産物) 人参 (北海道 徳島)、キャベツ (愛知)、玉ねぎ (北海道 熊本)、じゃがいも (北海道)
 小松菜・ほうれん草 (熊本)、鶏肉 (ブラジル)、豚肉・牛肉 (オーストラリア)、魚類 (欧州、ニュージーランド、チリ)、お米 (国内産)