

# 令和8年4月昼食メニュー



日曜日 付	昼食	主な材料と体内での働き		
		主にならだをつくるもの	主にならだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの
1 水	茄子と豆腐のW麻婆丼 キャベツ&ツ甘酢和え ゼリー	大豆ミソ・豆腐・味噌 ツクルク	玉葱・茄子・人参・ヨウカ・椎茸・ムシゴ キャベツ・人参・胡瓜・ゴシ	精白米・玄米・片栗粉・油・黒砂糖 純米酢・黒砂糖・油 ぶどうゼリー
2 木	押し麦ご飯 白身魚の香味焼き いんげん胡麻和え 味噌汁	白身魚 油あげ・出し昆布・だし削り・味噌	ゴシ・ヨウカ イグツ・太もやし・人参・ゴシ 南瓜・玉葱・青ねぎ	おしむぎ・精白米 黒砂糖・ごま油 黒砂糖・ゴマ
3 金	玄米ご飯 春じゃが煮 春雨トマトサラダ 味噌汁	鶏肉 豆腐・出し昆布・だし削り・味噌	人参・新玉ねぎ・水煮タケノコ・イグツ 胡瓜・トマト・太もやし・ゴシ 玉葱・なめこ	玄米・精白米 じゃがいも・こんにゃく・黒砂糖 春雨・ゴマ・純米酢・黒砂糖・ごま油
6 月	玄米ご飯 あじの梅照り焼き 切干大根と野菜の納豆和え 味噌汁	あじ 納豆・かつお粉 出し昆布・だし削り・味噌	梅 胡瓜・人参・切干大根 しめじ・ごぼう	玄米・精白米 三温糖・片栗粉・油 薩摩芋
7 火	玄米ご飯 厚揚げ野菜カレーチャップル ツクルク和風サラダ 味噌汁	大豆ミソ・厚揚げ・かつお節 ツクルク わかめ・出し昆布・だし削り・味噌	キャベツ・玉葱・人参 胡瓜・人参・ゴシ ツクルク菜・玉葱	玄米・精白米 カレー粉・黒砂糖・油 マカヒ・オリーブ油・純米酢 麩
8 水	玄米ご飯 白身魚のフリッス風 かぼちゃと大豆煮 味噌汁	白身魚 大豆ミソ・蒸し大豆 出し昆布・だし削り・味噌	ヨウカ・ゴシ かぼちゃ・イグツ・玉葱 キャベツ・太もやし・人参	玄米・精白米 片栗粉・油・三温糖 黒砂糖
9 木	あんかけ野菜うどん ししゃも焼き 果物	鶏肉 子持ちししゃも	人参・キャベツ・しめじ・オクラ・にら りんご	うどん・片栗粉
10 金	押し麦ご飯 豚と野菜の生姜焼き こだわりのさつま揚げと根菜の煮物 味噌汁	豚肉 さつま揚げ・刻み昆布 豆腐・出し昆布・だし削り・味噌	ピーマン・玉葱・ヨウカ ごぼう・大根・人参 玉葱・なめこ	おしむぎ・精白米 油 黒砂糖
13 月	玄米ご飯 肉豆腐 さっぱりパインサラダ 味噌汁	豚肉・豆腐・だし削り・出し昆布 わかめ・出し昆布・だし削り・味噌	白菜・人参・椎茸・イグツ キャベツ・人参・胡瓜・パイン 玉葱・えのき・青ねぎ	玄米・精白米 麩・こんにゃく・黒砂糖 三温糖・純米酢・油
14 火	押し麦ご飯 さばの白味噌煮 がら野菜の納豆和え もずくスープ	サバ・味噌 納豆・かつお粉 もずく・だし削り・出し昆布	ヨウカ ブロッコリー・人参・ゴシ えのき・玉葱・青ねぎ	おしむぎ・精白米 三温糖 黒砂糖
15 水	ミソだしラーメン 野菜のしらす和え 果物	しらす干し	キャベツ・人参・玉葱・にら・ゴシ ツクルク菜・太もやし・人参 オクラ	ちゃんぽん麺・魚介系ラーメンだし(自然派オクラ)・油 黒砂糖
16 木	玄米ご飯 鶏と野菜のトマト煮 ブロッコリーサラダ 味噌汁	鶏肉 ミックスビーンズ 油あげ・出し昆布・だし削り・味噌	玉葱・オクラ・黄ピーマン・赤ピーマン・なす・しめじ・ゴシ・トマト水煮 キャベツ・人参・ゴシ・ブロッコリー 白菜・人参	玄米・精白米 オリーブ油・三温糖 三温糖・ノンエッグマヨネーズ
17 金	春キャベツと塩昆布ご飯 白身魚のみぞれ煮 野菜の中華麩和え 味噌汁	塩昆布 白身魚 出し昆布・だし削り・味噌	キャベツ 大根 ほうれん草・切干大根・人参 玉葱・人参	玄米・精白米 小麦粉・黒砂糖 自然派中華麩・ゴマ・ごま油 じゃがいも
20 月	玄米ご飯 自然派バーガー おろしおかつ和え 味噌汁	野菜バーガー だし削り・かつお節 豆腐・わかめ・出し昆布・だし削り・味噌	オクラ・人参・えのき なめこ・青ねぎ	玄米・精白米 中濃ソース 黒砂糖
21 火	かやくうどん 甘辛ごぼう 果物	鶏肉・わかめ・だし削り・出し昆布	玉葱・人参・椎茸・青ねぎ ごぼう りんご	うどん 片栗粉・油・黒砂糖
22 水	押し麦ご飯 厚揚げブルギ風炒め ひじきと野菜の納豆和え わかめスープ	豚肉・厚揚げ 芽ヒジキ・納豆・かつお粉 わかめ・出し昆布	ピーマン・人参・玉葱・ゴシ・ヨウカ オクラ・人参・ゴシ 玉葱・人参	おしむぎ・精白米 油・黒砂糖・ごま油・ゴマ 黒砂糖 ごま油
23 木	豆ごはん さばの塩焼き 青菜と切干の胡麻和え 味噌汁	いりこ・塩昆布 サバ 豆腐・わかめ・出し昆布・だし削り・味噌	ツクルク菜・切干大根・しめじ・人参 玉葱	玄米・精白米 黒砂糖・ゴマ 薩摩芋
24 金	キーマカレー パインリサダ ゼリー	大豆ミソ	玉葱・人参・グリーンピース・ゴシ・ヨウカ・トマト水煮・ゴシ キャベツ・人参・胡瓜	精白米・玄米・油・カレー粉・カレー粉・黒砂糖 皿うどん・油・純米酢・黒砂糖 ももゼリー
27 月	玄米ご飯 白身魚の和み麩焼き 高野豆腐の含め煮 重ね煮味噌汁	白身魚の和み麩漬け 高野 味噌	大根・人参・イグツ 重ね煮(玉葱・人参・椎茸)	玄米・精白米 黒砂糖
28 火	玄米ご飯 ツクルク 野菜りんごサラダ 味噌汁	ツクルク 出し昆布・だし削り・味噌	胡瓜・キャベツ・人参・ゴシ・りんご ごぼう・大根・人参・青ねぎ	玄米・精白米 油・中濃ソース 三温糖・酢・オリーブ油
30 木	玄米ご飯 さわらの塩昆布焼き 大豆の味噌そぼろと野菜の炒め物 味噌汁	さわら・塩昆布 大豆ミソ・味噌 油あげ・出し昆布・だし削り・味噌	しし ヨウカ・ゴシ・キャベツ・玉葱・ピーマン・人参 えのき・青ねぎ	玄米・精白米 ごま油 黒砂糖・油 薩摩芋