



4月献立表



	日	月	火	水	木	金	土
朝食							ご飯 三色いなりの煮物 アスパラのポン酢和え のり佃煮 みそ汁
昼食							ご飯 めばるのちゃんぽんあんかけ 里芋の煮物 カワラの梅和え フルーツ
夕食							ご飯 家常豆腐 ぜんまいのナムル 桜大根 すまし汁
	2	3	4	5	6	7	8
朝食	ご飯 三角豆腐の煮物 きゅうりのわさび和え ふりかけ(鮭) みそ汁	ご飯 かにかま卵ロール 菜の花のさつと煮 たいみそ みそ汁	ご飯 車麩の煮物 納豆 たかな漬け みそ汁	ロールパン&ぶどうパン ウインナー 春キャベツのドレ和え りんごジャム かぼちゃのスープ	ご飯 鮭の塩麹焼き きゅうりの棒々鶏風和え 昆布佃煮 みそ汁	ご飯 タレ付き肉団子 ブロッコリーの和風和え 梅びしお みそ汁	ご飯 竹輪と昆布の煮物 菜の花の辛子和え のり佃煮 みそ汁
昼食	ボークカレー ブロッコリーの錦糸和え らっきょう フルーツ	ご飯 えびカツ 大豆と芋がらの煮物 キムチ和え フルーツ	ご飯 炒り豆腐 さつま芋の甘煮 ほうれん草のしらす和え フルーツ	ご飯 白身魚ハンバーグ 生姜あん じゃが芋のそぼろ炒め にんじんのごま和え フルーツ	ご飯 とんかつ ひじきの煮物 もやしのポン酢和え フルーツ	ご飯 さばの香味焼き 山菜の煮物 たまご豆腐 フルーツ	ご飯 豚肉のネギ塩炒め 大根サラダ カワラのオロチ和え フルーツ
夕食	ご飯 アジのねぎ味噌焼き 仏ときこの和風マリネ 刻みたたくあん すまし汁	ご飯 鶏肉の幽庵焼き 白菜とツラのサラダ しそ桜 みそ汁	ご飯 たららのステーキミックス カワラのマヨ和え しそ漬け みそ汁	ご飯 鶏大根煮 いんげんのなめ茸和え しその実漬け みそ汁	ご飯 厚揚げと白菜の煮物 マカロニサラダ 花華大根 みそ汁	ご飯 豚丼風煮 里芋の山椒味噌和え ザーサイ すまし汁	ご飯 ヒラスの甘辛煮 アスパラのステーキ 赤かっぱ みそ汁
	9	10	11	12	13	14	15
朝食	ご飯 オムレツ いんげんのコンソメ煮 しば漬け みそ汁	ご飯 三色高野の煮物 ほうれん草のわさび和え のり佃煮 みそ汁	ご飯 つみれの煮物 納豆 青かっぱ みそ汁	ご飯 さつま揚げの和風炒め ふきの酢味噌和え ゆずみそ みそ汁	ご飯 かにかまシュウマイ もやしの塩レモン和え ふりかけ(たらこ) みそ汁	ご飯 肉詰いなりの煮物 ほうれん草のおかか和え たいみそ みそ汁	ご飯 五目卵焼き キャベツの煮浸し 桜大根 みそ汁
昼食	ツチカレー チーズときゅうりのサラダ 福神漬け フルーツ	ご飯 豚肉のオムレツ炒め かぼちゃサラダ なすの中華和え フルーツ	ご飯 赤魚のトマトクリームソース ブロッコリーの炒め物 キャベツのポン酢和え フルーツ	ご飯 ニシンそば 五目豆腐のあんかけ フルーツ	ご飯 ブルコギ風炒め 里芋の田楽 カワラの錦糸和え フルーツ	ご飯 かぼちゃコロケ 高野豆腐の煮物 カワラのサラダ フルーツ	ご飯 アジの塩麹焼き 蓮根と鶏肉の甘辛炒め 菜の花の生姜和え フルーツ
夕食	ご飯 鶏肉の磯風焼き さつま芋の白和え しそ桜 みそ汁	ご飯 ぼっかけの塩焼き 筍の土佐煮 刻みたたくあん みそ汁	ご飯 豆腐と挽肉のあん煮 菜の花のかにかま和え 花華大根 みそ汁	ご飯 豚肉のさっぱり煮 アスパラの外れ和え 昆布佃煮 みそ汁	ご飯 カレイの甘辛煮 切干大根のサラダ しその実漬け みそ汁	ご飯 鶏肉の香草焼き 人参とツラのサラダ たかな漬け みそ汁	ご飯 厚揚げの肉味噌かけ ブロッコリーの青しそ風味和え 赤かっぱ みそ汁
	16	17	18	19	20	21	22
朝食	ご飯 角揚げの煮物 もろきゅう のり佃煮 みそ汁	ご飯 やわらかさつま揚げの煮物 カワラのごま酢和え しば漬け みそ汁	ご飯 彩りしんじょの煮物 納豆 たかな漬け みそ汁	食パン&ぶどうパン ス克蘭ブルエッグ ブロッコリーのドレ和え マーメイドジャム コーンスープ	ご飯 肉団子の煮物 ころも芋 青かっぱ みそ汁	ご飯 いわし煮 ふきの金平風炒め 桜姫 みそ汁	ご飯 がんもの煮物 白菜の酢味噌和え ふりかけ(かつお) みそ汁
昼食	チキンカレー 白菜のコールスローサラダ らっきょう フルーツ	ご飯 さばの白醤油焼き アスパラのペペロンチーノ風 もやしのゆかり和え フルーツ	ご飯 はんぺんチーズフライ 芋がらの煮物 ほうれん草の磯和え フルーツ	ご飯 酢豚 南瓜の甘煮 茄子のおろし醤油和え フルーツ	ご飯 厚揚げの生姜炒め 春キャベツとペペコンのサラダ 大根のナムル フルーツ	ご飯 豚肉と里芋の煮物 カワラのごま和え わさび風味漬け フルーツ	ご飯 白身魚フライ 大根の味噌煮 菜の花の中華和え フルーツ
夕食	ご飯 めばるの粕漬焼き ひじきサラダ 花華大根 すまし汁	ご飯 豚バラ大根 キャベツのカルパチオ しその実漬け みそ汁	ご飯 麻婆豆腐 たまねぎサラダ 刻みたたくあん スープ	ご飯 たららの野菜あんかけ きゅうりの棒々鶏風和え しそ桜 みそ汁	ご飯 鶏肉の梅風味焼き いんげんの信田煮 昆布佃煮 みそ汁	ご飯 ヒラスの西京焼き ごぼうと仏のサラダ 赤かっぱ すまし汁	ご飯 豆腐寄せの葱ソースかけ ビーフ炒め 桜大根 みそ汁
	23	24	25	26	27	28	29
朝食	ご飯 さつま揚げと昆布の煮物 ブロッコリーのタルタル和え ゆずみそ みそ汁	ご飯 ほうれん草玉子巻 切干大根煮 たかな漬け みそ汁	ご飯 白身魚しんじょの煮物 納豆 青かっぱ みそ汁	ご飯 竹輪の辛子醤油炒め 白菜のかにかま和え 梅びしお みそ汁	ご飯 えびボールの煮物 いんげんの和風和え 赤かっぱ みそ汁	ご飯 厚焼き玉子 里芋とツラのサラダ ふりかけ(野菜) みそ汁	ご飯 ひじき入り豆腐揚げの煮物 きゅうりのなめ茸和え 昆布佃煮 みそ汁
昼食	キーマカレー きゅうりのサラダ 福神漬け フルーツ	ご飯 豆腐の中華煮 スパゲティサラダ いんげんのツ和え フルーツ	焼きそば 水餃子 カワラの梅おかかかえ フルーツ	ご飯 野菜肉巻きフライ はんぺんの煮物 アスパラのしらす和え フルーツ	ご飯 ぼっかけの醤油みりん焼き 豚肉とフキの煮物 さつま芋の白味噌和え フルーツ	ご飯 煮込みハンバーグ 春キャベツのステーキ ほうれん草の生姜和え フルーツ	ルーロー風豚丼 白菜のゆかり和え フルーツ
夕食	ご飯 赤魚のしそ塩麹焼き キャベツとチンのザーサイ和え しば漬け みそ汁	ご飯 鶏肉のみそ焼き ほうれん草の利休煮 刻みたたくあん みそ汁	ご飯 カレイのおろし煮 菜の花の白和え しそ桜 みそ汁	ご飯 肉豆腐 春雨サラダ 桜大根 みそ汁	ご飯 鶏肉のスタミナ炒め ブロッコリーの磯和え 花華大根 みそ汁	ご飯 めばるのゆず味噌焼き もやしの酢の物 しその実漬け すまし汁	ご飯 豆腐ステーキそぼろ野菜あん カワラのドレ和え 桜姫 みそ汁
	30						
朝食	ご飯 目玉焼き 菜の花のコンソメ煮 たいみそ みそ汁						
昼食	ハヤシライス ブロッコリーとチーズのサラダ らっきょう フルーツ						
夕食	ご飯 ヒラスのもろみ味噌焼き 大根の中華マリネ しば漬け すまし汁						