

4月献立表

	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6
朝食		ご飯 さつま揚げと昆布の煮物 ほうれん草のゆず醤油和え 刻みたくあん みそ汁	ご飯 車麩の煮物 納豆 青かっぱ 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 いちごジャム コーンスープ	ご飯 肉詰めいなりの煮物 ブロッコリーの和風和え 梅びしお みそ汁	ご飯 目玉焼き 芋がらの煮物 ふりかけ(野菜) みそ汁	ご飯 つくねの煮物 白菜の味噌油和え たいみそ みそ汁
昼食		ご飯 ロールキャベツのトマト煮 アスパラのソテー 浅漬け フルーツ	ご飯 さばの白醤油焼き ビーフンのみぞれ炒め かぼちゃの辛子和え フルーツ	ご飯 豆腐と挽肉のあん煮 南瓜の甘煮 きゅうりのかか和え フルーツ	ご飯 いわしハンバーグ 葱ソース 菜の花の炒め物 じゃが芋ののり塩和え フルーツ	ご飯 ブルコギ風炒め 里芋の田楽 大根のゆかり和え フルーツ	ご飯 アジフライ ひじきの煮物 ほうれん草の生姜和え フルーツ
夕食		ご飯 豆腐寄せマヨネーズソース 切干大根とキノコのソテー しば漬け スープ	ご飯 豚丼風煮 いんげんのコールスローサラダ 昆布佃煮 みそ汁	ご飯 めばるのしそ塩麹焼き たまねぎサラダ 桜姫 みそ汁	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 もやしのしらす和え なめたけ みそ汁	ご飯 さわらの西京焼き さつま芋サラダ 赤かっぱ すまし汁	ご飯 鶏肉の梅風味焼き フキの山椒炒め しそ桜 みそ汁
朝食	7	8	9	10	11	12	13
朝食	ご飯 角揚げの煮物 ブロッコリーのごま和え 刻みたくあん みそ汁	ご飯 蒸し豆腐の煮物 もやしの中華和え のり佃煮 みそ汁	ご飯 えびしんじょの煮物 納豆 たかな漬け みそ汁	ご飯 三色高野の煮物 菜の花の磯和え ゆずみそ みそ汁	ご飯 鮭の塩焼き キャベツのなめたけ和え たいみそ みそ汁	ご飯 厚焼き玉子 ほうれん草の煮浸し 金山寺みそ みそ汁	ご飯 ひじき入り豆腐揚げの煮物 きゅうりとハムの和え物 ふりかけ(鮭) みそ汁
昼食	ポークカレー きゅうりとチーズのソテー 福神漬け フルーツ	ご飯 ほっけの塩焼き キャベツの味噌煮 たまご豆腐 フルーツ	ご飯 焼きそば 水餃子 かぼちゃの梅和え フルーツ	ご飯 白身魚フライ 白菜のコンソメ煮 きゅうりの錦糸和え フルーツ	ご飯 鶏肉と里芋の煮物 ブロッコリーのソテー 塩昆布和え フルーツ	ご飯 カレイの甘辛煮 いんげんの金平風炒め もやしの塩ダレ和え フルーツ	ご飯 他人煮 かぼちゃのかにあんかけ 酢味噌和え フルーツ
夕食	ご飯 赤魚の粕漬焼き 人参とキノコのソテー しば漬け みそ汁	ご飯 鶏大根煮 いんげんのわさび和え しその実漬け みそ汁	ご飯 ヒラスのおろし煮 ごぼうサラダ 赤かっぱ みそ汁	ご飯 酢鶏 ぜんまいのナムル 桜大根 スープ	ご飯 厚揚げのオスター炒め レタのみそマヨ和え しそ桜 すまし汁	ご飯 鶏肉のソテーマスタートソース 野菜のマリネ 青かっぱ みそ汁	ご飯 さばの生姜みりん焼き さつま芋のバター醤油炒め 桜姫 みそ汁
朝食	14	15	16	17	18	19	20
朝食	ご飯 五目卵焼き 山菜の煮物 しその実漬け みそ汁	ご飯 五目豆腐の煮物 いんげんとキノコの和え物 しそ桜 みそ汁	ご飯 つみれの煮物 納豆 青かっぱ みそ汁	食パン&ぶどうパン 卵とハムのソテー きゅうりのドレ和え りんごジャム かぼちゃのスープ	ご飯 タレ付き肉団子 ほうれん草の辛子和え ふりかけ(たらこ) みそ汁	ご飯 三角豆腐の煮物 ほうれん草のしらす和え のり佃煮 みそ汁	ご飯 かにシュウマイ もやしの酢の物 なめたけ みそ汁
昼食	ツナカレー 大根とベーコンのソテー らっきょう フルーツ	ご飯 春巻 切干大根煮 ブロッコリーの錦糸和え フルーツ	ご飯 豆腐の肉味噌炒め マカロニサラダ キャベツのおかか和え フルーツ	ご飯 青椒肉絲 さつま芋の甘煮 かぼちゃの味噌油和え フルーツ	ご飯 えびカツ 高野豆腐と芋がらの煮物 白菜のゆかり和え フルーツ	ご飯 豚肉の生姜炒め 春雨サラダ にんじんごま和え フルーツ	ご飯 厚揚げの中華煮 なすの南蛮漬け 大根のしその実和え フルーツ
夕食	ご飯 鶏肉の味噌焼き 里芋のサラダ 刻みたくあん すまし汁	ご飯 めばるの塩麹焼き 菜の花の白和え 昆布佃煮 みそ汁	ご飯 鶏肉と白菜の煮物 もやしのごま酢和え たかな漬け みそ汁	ご飯 さわらの香味焼き 豆腐サラダ 桜大根 みそ汁	ご飯 鶏肉の幽庵焼き ポトトとツナのソテー 赤かっぱ みそ汁	ご飯 赤魚のもろみ味噌焼き キャベツとキノコのソテー和え 桜姫 すまし汁	ご飯 煮込みハンバーグ ブロッコリーのソテー しば漬け みそ汁
朝食	21	22	23	24	25	26	27
朝食	ご飯 竹輪と昆布の煮物 とろろ芋 しそ桜 みそ汁	ご飯 がんもの煮物 菜の花のドレ和え 金山寺みそ みそ汁	ご飯 彩りしんじょの煮物 納豆 たかな漬け みそ汁	ご飯 かにか高野の煮物 ブロッコリーの磯和え ふりかけ(かつお) みそ汁	ご飯 三色いなりの煮物 白菜の錦糸和え たいみそ みそ汁	ご飯 さつま揚げの煮物 もろきゅう 昆布佃煮 みそ汁	ご飯 肉団子の煮物 いんげんのおかか和え 梅びしお みそ汁
昼食	チキンカレー いんげんとチーズのサラダ 福神漬け フルーツ	ご飯 ヒラスのねぎ味噌焼き きのこの炒め物 かぼちゃのオム和え フルーツ	ご飯 はんぺんチーズフライ 筍の土佐煮 たまねぎの甘酢漬け フルーツ	ご飯 貝だくさんおムツ 大根サラダ もやしの梅和え フルーツ	ご飯 厚揚げの麻婆炒め なすの中華和え ほうれん草のごま和え フルーツ	ご飯 肉じゃがコロケツ フキと鶏肉の煮物 かぼちゃの生姜和え フルーツ	ご飯 鶏山菜そば 菜の花とかか和えのソテー フルーツ
夕食	ご飯 ほっけの梅塩麹焼き 豆とひじきのサラダ ゆずみそ みそ汁	ご飯 豚肉と里芋の煮物 白菜のなめたけ和え しその実漬け みそ汁	ご飯 炒り豆腐 きゅうりのサラダ 桜大根 みそ汁	ご飯 サバの味噌煮 いんげんのソテー 刻みたくあん すまし汁	ご飯 鶏の照り焼き さつま芋のガーマヨソテー しば漬け みそ汁	ご飯 めばるのしそ味噌焼き 野菜のマスタートマリネ 青かっぱ すまし汁	ご飯 豆腐寄せマトリソース キャベツとベーコンの和え物 桜姫 スープ
朝食	28	29	30				
朝食	ご飯 はんぺんの煮物 白菜と桜菜の和え物 桜大根 みそ汁	ご飯 オムレツ ほうれん草のソテー しそ桜 みそ汁	ご飯 白身魚しんじょの煮物 納豆 青かっぱ みそ汁				
昼食	ハヤシライス ブロッコリーのソテー和え らっきょう フルーツ	ご飯 厚揚げと大根の煮物 ふきの酢味噌和え もやしのゆかり和え フルーツ	ご飯 豚肉の味噌炒め きゅうりの棒鶏風和え かぼちゃのしらす和え フルーツ				
夕食	ご飯 さわらのごまみりん焼き レタのわさびマヨソテー なめたけ みそ汁	ご飯 鶏肉の香草焼き ひじきの白和え 刻みたくあん みそ汁	ご飯 赤魚のゆず塩麹焼き キャベツの中華煮 のり佃煮 みそ汁				