



4月献立表



	日	月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
朝食			ご飯 車麩の煮物 納豆 青かつぱ みそ汁	ロールパン&ぶどうパン ウインナー たまねぎサラダ マーマレードジャム コーンスープ	ご飯 がんもの煮物 きゅうりのなめたけ和え たいみそ みそ汁	ご飯 タレ付き肉団子 菜の花のお浸し ふりかけ(たらこ) みそ汁	ご飯 鮭の塩焼き もやしのおろし醤油和え のり佃煮 みそ汁
昼食			ご飯 麻婆豆腐 ふきの利休煮 もやしの梅和え フルーツ	ご飯 春菊とツナの卵焼き なすの甘辛炒め かきワケのかか和え フルーツ	ご飯 チキンカツ 山菜の煮物 塩昆布和え フルーツ	ご飯 ヒラスの塩麹焼き 大豆と芋がらの煮物 ブロッコリーの葱ソース和え フルーツ	ご飯 豚肉のミミチ炒め 南瓜の甘煮 ぜんまいのナムル フルーツ
夕食			ご飯 ほっけの香味焼き 春キャベツのソテー しそ桜 みそ汁	ご飯 豚肉と里芋の煮物 いんげんの酢味噌和え おかず生姜 すまし汁	ご飯 赤魚の甘味噌焼き ごぼうのから揚げ たかな漬け すまし汁	ご飯 豚肉の中華煮 大根のごま酢和え 赤かつぱ スープ	ご飯 厚揚げのミートソースかけ コールスローサラダ 桜大根 スープ
朝食	6	7	8	9	10	11	12
朝食	ご飯 三角豆腐の煮物 いんげんのゆず醤油和え 刻みたくあん みそ汁	ご飯 オムレツ ほうれん草の煮浸し 金山寺みそ みそ汁	ご飯 白身魚しんじょの煮物 納豆 たかな漬け みそ汁	ご飯 つくねの煮物 菜の花のごま和え ふりかけ(鮭) みそ汁	ご飯 三色いなりの煮物 白菜の味噌醤油和え たいみそ みそ汁	ご飯 五目卵焼き ふきのじゃこ炒め 梅びしお みそ汁	ご飯 さつま揚げと昆布の煮物 とろろ芋 桜大根 みそ汁
昼食	ご飯 キーマカレー チーズと白菜のサラダ らっきょう フルーツ	ご飯 すき焼き風コロケ 鶏肉とひじきの煮物 きゅうりの青しそ風味和え フルーツ	ご飯 かきたまうどん キャベツの塩だれ和え フルーツ	ご飯 酢豚 かきワケの菜種和え なすのポン酢漬け フルーツ	ご飯 めばるの梅塩麹焼き 桜エビといんげんのソテー たまご豆腐 フルーツ	ご飯 メンチカツ ぜんまいの煮物 ほうれん草の磯和え フルーツ	ご飯 豆腐の肉味噌炒め 春雨サラダ もやしのおかか和え フルーツ
夕食	ご飯 さわらの醤油みりん焼き さつま芋の白和え しそ桜 みそ汁	ご飯 豆腐寄せねぎ味噌かけ れんこんサラダ しば漬け すまし汁	ご飯 豚バラ大根 もやしの酢の物 昆布佃煮 みそ汁	ご飯 カレーの甘辛煮 里芋のサラダ おかず生姜 みそ汁	ご飯 ロールキャベツ 切干大根の塩昆布サラダ 赤かつぱ みそ汁	ご飯 ヒラスの西京焼き 人参の辛子マヨネーズ 青かつぱ すまし汁	ご飯 鶏肉のソーサークリームソース ブロッコリーのサラダ なめたけ みそ汁
朝食	13	14	15	16	17	18	19
朝食	ご飯 目玉焼き 白菜のさっと煮 ふりかけ(たまご) みそ汁	ご飯 角揚げの煮物 きゅうりの錦糸和え しそ桜 みそ汁	ご飯 つみれの煮物 納豆 青かつぱ みそ汁	食パン&ぶどうパン ミートボール ブロッコリーのドレ和え いちごジャム かぼちゃのスープ	ご飯 厚焼き玉子 キャベツとベーコンのソテー のり佃煮 みそ汁	ご飯 やわらかさつま揚げの煮物 菜の花のなめたけ和え ゆずみそ みそ汁	ご飯 えびシューマイ いんげんのしらす和え 梅びしお みそ汁
昼食	ご飯 ポークカレー いんげんのサラダ 福神漬け フルーツ	ご飯 サバの味噌煮 菜の花のキャベツ/風 かきワケの梅和え フルーツ	ご飯 回鍋肉 じゃが芋ののり塩和え わかめサラダ フルーツ	ご飯 えびカツ 切干大根煮 ほうれん草の生姜和え フルーツ	ご飯 鶏肉と白菜の煮物 なすの香味漬け もろきゅう フルーツ	ご飯 厚揚げのから揚げ さつま芋の甘煮 かきワケのしらす和え フルーツ	ご飯 アジフライ フキの信田煮 キムチ和え フルーツ
夕食	ご飯 ほっけの白醤油焼き キャベツとチンパのソテー和え しば漬け みそ汁	ご飯 ハンバーグのおろしソース ひじきと豆のサラダ おかず生姜 みそ汁	ご飯 かに玉 筍の土佐煮 昆布佃煮 みそ汁	ご飯 豚肉の香草炒め もやしのナムル 赤かつぱ みそ汁	ご飯 赤魚の粕漬焼き ホトとハムのサラダ たかな漬け みそ汁	ご飯 鶏肉の山椒焼き 野菜のから揚げ 桜大根 みそ汁	ご飯 炒り豆腐 ブロッコリーの中華和え 刻みたくあん みそ汁
朝食	20	21	22	23	24	25	26
朝食	ご飯 竹輪と昆布の煮物 ほうれん草のごま和え ゆずみそ みそ汁	ご飯 肉詰いなりの煮物 もやしの味噌醤油和え のり佃煮 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 ひじき入り豆腐揚げの煮物 もやしの和風和え たいみそ みそ汁	ご飯 三色高野の煮物 ブロッコリーの磯和え 金山寺みそ みそ汁	ご飯 いわし煮 いんげんの煮物 ふりかけ(野菜) みそ汁	ご飯 えびボールの煮物 菜の花の青しそ風味和え 桜大根 みそ汁
昼食	ご飯 ハヤシライス もやしのサラダ らっきょう フルーツ	ご飯 豆腐寄せオムレツソース なすの味噌炒め 浅漬け フルーツ	ご飯 はんぺんチーズフライ 芋がらの煮物 いんげんの山椒味噌和え フルーツ	ご飯 豚肉しぐれ煮山かけ丼 桜エビと白菜の和え物 フルーツ	ご飯 カレーのゆず風味煮 フキのそぼろ炒め ほうれん草のおろし醤油和え フルーツ	ご飯 青椒肉絲 里芋の田楽 たまねぎの甘酢漬け フルーツ	ご飯 焼きそば 水餃子 かきワケの塩だれ和え フルーツ
夕食	ご飯 ヒラスのしそ味噌焼き れんこんのわさびマヨネーズ しそ桜 すまし汁	ご飯 鶏大根煮 きゅうりのおかか和え おかず生姜 みそ汁	ご飯 菜の花入りオムレツ かきワケのサラダ 昆布佃煮 スープ	ご飯 さわらのしそ塩麹焼き 切干大根のサラダ なめたけ みそ汁	ご飯 鶏肉の幽庵焼き さつま芋サラダ しば漬け みそ汁	ご飯 めばるのもろみ味噌焼き ひじきの白和え 刻みたくあん すまし汁	ご飯 厚揚げと白菜の煮物 もやしの酢味噌和え 青かつぱ すまし汁
朝食	27	28	29	30			
朝食	ご飯 はんぺんの煮物 大根サラダ たいみそ みそ汁	ご飯 かに高野豆腐の煮物 ほうれん草のゆず醤油和え 刻みたくあん みそ汁	ご飯 えびしんじょの煮物 納豆 青かつぱ みそ汁	ロールパン&ぶどうパン スクランブルエッグ いんげんのドレ和え りんごジャム コーンスープ			
昼食	ご飯 ツナカレー チーズときゅうりのサラダ 福神漬け フルーツ	ご飯 煮込みハンバーグ キャベツのミミチ煮 にんじんの味噌マヨ和え フルーツ	ご飯 中華風玉子とじ煮 なすの南蛮漬け 白菜のなめたけ和え フルーツ	ご飯 赤魚のねぎ味噌焼き フキのから風味炒め もやしの梅和え フルーツ			
夕食	ご飯 鶏の照り焼き ごぼうサラダ しそ桜 みそ汁	ご飯 ほっけの生蒸みりん焼き きのこのマリネ たかな漬け みそ汁	ご飯 鶏肉と里芋の煮物 ブロッコリーの辛子和え 桜大根 みそ汁	ご飯 肉豆腐 菜の花のごま酢和え おかず生姜 みそ汁			