

# 4月献立表

	日	月	火	水 1	木 2	金 3	土 4
朝食				ロールパン&ぶどうパン ウインナー もやしのサラダ いちごジャム かぼちゃのスープ	ご飯 ひじき入り豆腐揚げの煮物 かからーのレモン醤油和え 青かっぱ みそ汁	ご飯 タレ付き肉団子 いんげんの和風和え たいみそ みそ汁	ご飯 鮭の塩焼き 菜の花の菜種和え のり佃煮 みそ汁
昼食				ご飯 中華風玉子とじ煮 なすのポン酢漬け ほうれん草の辛子和え フルーツ	ご飯 とんかつ ぜんまいの煮物 きゅうりのごま酢和え フルーツ	ご飯 太刀魚の西京焼き 白菜の信田煮 たまねぎの甘酢漬け フルーツ	ご飯 鶏肉と里芋の煮物 ごぼうのマヨ和え ゆず風味漬け フルーツ
夕食				ご飯 鶏肉の梅風味焼き フキの土佐煮 昆布佃煮 バター風味みそ汁	ご飯 ほっけの醤油みりん焼き じゃが芋とハムのサラダ しそ桜 みそ汁	ご飯 青椒肉絲 かぶの塩ダレ和え しば漬け みそ汁	ご飯 厚揚げのスタミナ炒め もやしのナムル 桜大根 スープ
朝食	5	6	7	8	9	10	11
朝食	ご飯 角揚げの煮物 ほうれん草のしらす和え おかず生姜 みそ汁	ご飯 肉詰めいなりの煮物 ブロッコリーのごま和え ゆずみそ みそ汁	ご飯 車麩の煮物 納豆 青かっぱ みそ汁	ご飯 かに高野豆腐の煮物 もろきゅう のり佃煮 みそ汁	ご飯 オムレツ 山菜の煮物 梅びしお みそ汁	ご飯 三角豆腐の煮物 いんげんのゆず醤油和え たいみそ みそ汁	ご飯 玉子とハムのソテー もやしの酢の物 ふりかけ(鮭) みそ汁
昼食	ご飯 ツナカレー チズときゅうりの炒め らっきょう フルーツ	ご飯 のり塩風ささみ揚げ 大豆と芋がらの煮物 白菜の酢味噌和え フルーツ	ご飯 菜の花とかにまの玉子焼き フキの煮物 もやしのゆかり和え フルーツ	ご飯 焼きそば 水餃子 フルーツ	ご飯 めばるのねぎ味噌焼き なすのミートソース炒め ブロッコリーの磯和え フルーツ	ご飯 酢鶏 さつま芋の白味噌和え 浅漬け フルーツ	ご飯 えびカツ 菜の花の煮浸し かからーの葱ソース和え フルーツ
夕食	ご飯 鶏肉の味噌焼き ひじきの白和え 赤かっぱ すまし汁	ご飯 ヒラスの塩麹焼き 人参とキノコの炒め 刻みたくあん みそ汁	ご飯 豚肉の香草炒め 里芋の山椒味噌和え しそ桜 スープ	ご飯 カレイの甘辛煮 れんこんのサラダ たかな漬け みそ汁	ご飯 豚肉のさっぱり煮 ほうれん草の生姜和え しば漬け みそ汁	ご飯 豆腐寄せマスタードマヨソース 切干大根の塩昆布炒め 桜大根 みそ汁	ご飯 煮込みハンバーグ 白菜の錦糸和え 昆布佃煮 みそ汁
朝食	12	13	14	15	16	17	18
朝食	ご飯 さつま揚げと昆布の煮物 とろろ芋 刻みたくあん みそ汁	ご飯 関西風だし巻き玉子 キャベツのコンニャク煮 のり佃煮 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	食パン&ぶどうパン スクランブルエッグ 菜の花のドレ和え マーメイドジャム コーンスープ	ご飯 肉団子の煮物 きゅうりのおかか和え たいみそ みそ汁	ご飯 厚焼き玉子 ほうれん草のソテー ふりかけ(たらこ) みそ汁	ご飯 やわらかさつま揚げの煮物 もやしのごま酢和え 梅びしお みそ汁
昼食	ご飯 ハヤシライス ブロッコリーのサラダ 福神漬け フルーツ	ご飯 赤魚のもろみ味噌焼き フキのそぼろ炒め キムチ和え フルーツ	ご飯 鶏肉の磯風焼き ごぼうの味噌炒め いんげんのわさび和え フルーツ	ご飯 アジフライ 切干大根煮 かからーの梅和え フルーツ	ご飯 豚丼風煮 たまご豆腐 キャベツのレモン醤油和え フルーツ	ご飯 厚揚げと大根の煮物 里芋の田楽 ブロッコリーのしらす和え フルーツ	ご飯 回鍋肉 かぶのあんかけ ぜんまいのナムル フルーツ
夕食	ご飯 さわらの醤油みりん焼き ひじきのごまマヨ炒め しそ桜 みそ汁	ご飯 豚肉と里芋の煮物 ほうれん草の梅なめ菜和え 赤かっぱ みそ汁	ご飯 豆腐の生姜炒め もやしの中華和え おかず生姜 みそ汁	ご飯 麻婆なす 桜エビと白菜の和え物 ザーサイ みそ汁	ご飯 ほっけの塩焼き さつま芋のサラダ 昆布佃煮 みそ汁	ご飯 鶏肉の幽庵焼き きのこのマリネ 青かっぱ カレー風味みそ汁	ご飯 具だくさんオムレツ いんげんの炒め和え 桜大根 スープ
朝食	19	20	21	22	23	24	25
朝食	ご飯 カレイの甘辛煮 もろきゅう のり佃煮 みそ汁	ご飯 がんもの煮物 ブロッコリーの生姜和え 赤かっぱ みそ汁	ご飯 つみれの煮物 納豆 青かっぱ みそ汁	ご飯 三色いなりの煮物 かからーのポン酢和え ふりかけ(かつお) みそ汁	ご飯 ねぎ入り厚焼玉子 菜の花の炒め物 梅びしお みそ汁	ご飯 はんぺんの煮物 たまねぎサラダ ゆずみそ みそ汁	ご飯 えびシュウマイ ほうれん草の酢味噌和え たいみそ みそ汁
昼食	ご飯 キーマカレー 菜の花とチズ炒め らっきょう フルーツ	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 まいたけの白和え 浅漬け フルーツ	ご飯 白身魚フライ 芋がらの煮物 いんげんのゆず醤油和え フルーツ	つくねてりたま井 青りんごゼリー	ご飯 ヒラスの味噌煮 筈のカレー醤油炒め じゃが芋ののり塩和え フルーツ	ご飯 春巻 ひじきの煮物 ブロッコリーのごま和え フルーツ	ご飯 肉うどん 白菜の辛子和え フルーツ
夕食	ご飯 豆腐寄せねぎ味噌かけ ごぼうサラダ 刻みたくあん みそ汁	ご飯 さばの梅塩麹焼き なすの味噌炒め おかず生姜 すまし汁	ご飯 親子煮 ほうれん草の磯和え しそ桜 みそ汁	ご飯 肉豆腐 塩昆布和え しば漬け みそ汁	ご飯 おろしソースハンバーグ 人参とツナのサラダ 桜大根 みそ汁	ご飯 めばるの粕漬焼き 切干大根のサラダ 昆布佃煮 みそ汁	ご飯 厚揚げの肉味噌かけ フキのかにマヨ和え たかな漬け スープ
朝食	26	27	28	29	30		
朝食	ご飯 目玉焼き いんげんの煮物 ふりかけ(野菜) みそ汁	ご飯 三色高野の煮物 きゅうりのなめたけ和え 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 ロールボール いんげんのドレ和え りんごジャム スープ	ご飯 竹輪と昆布の煮物 桜エビとからーの和え物 ゆずみそ みそ汁		
昼食	ご飯 チキンカレー カリフラワーのサラダ 福神漬け フルーツ	ご飯 擬製豆腐のあんかけ さつま芋のジャーマンボート風味 菜の花のわさび和え フルーツ	ご飯 ロールキャベツ かぶのミルク煮 ブロッコリーの中華和え フルーツ	ご飯 さわらのしそ塩麹焼き ふきのペーコン炒め 人参のみそマヨ和え フルーツ	ご飯 牛肉コロケ 高野豆腐の煮物 ほうれん草のおかか和え フルーツ		
夕食	ご飯 ほっけの白醤油焼き キャベツとキノコのザーサイ和え おかず生姜 みそ汁	ご飯 鶏大根煮 もやしの酢の物 しそ桜 みそ汁	ご飯 かに玉 なすの南蛮漬け 赤かっぱ みそ汁	ご飯 炒り豆腐 春雨サラダ 桜大根 みそ汁	ご飯 鶏肉の南部焼き 野菜のマスタードマリネ しば漬け みそ汁		