



～心の里さかたに 4月献立表～



	1	2	3	4	5	6	
	火	水	木	金	土	日	
朝食	ご飯 厚揚げの煮物 うめびしお 味噌汁	ご飯 千草卵焼き たいみそ 味噌汁	ご飯 はんぺん柔らか煮 味噌汁 牛乳	ご飯 ナスのトマト煮 海苔佃煮 味噌汁	ご飯 がんもの煮物 味噌汁 野菜ジュース	ご飯 ウインナーソーテー 味噌汁 ヨーグルト	
昼食	ご飯 鶏の塩麹焼き ほうれん草サラダ 味噌汁 デザートムース	ご飯 ポークチャップ コールスローサラダ 味噌汁 ぶどうゼリー	ご飯 鶏肉のオイスター炒め トマトの酢の物 味噌汁 青りんごゼリー	ご飯 豚肉の味噌焼き 竹輪と卵のサラダ すまし汁 みかん缶	ご飯 海老のソーテー わかめサラダ コンソメスープ 黄桃缶	ご飯 おでん ほうれん草おかか和え 味噌汁 パイン缶	
夕食	ご飯 ぶりの照焼き 里芋のごま味噌和え 味噌汁	ご飯 たらもの西京焼き ひじきの煮物 味噌汁	ご飯 さばの塩焼き キャベツのカレー炒め 味噌汁	ご飯 さわらの幽庵焼き 高野豆腐の卵とじ 味噌汁	ご飯 鶏の治部煮 白菜ゆかり和え 味噌汁	ご飯 かれのいわめ蒸し 山芋海苔和え 味噌汁	
	7	8【花まつり】	9	10	11	12	
	月	火	水	木	金	土	
朝食	ご飯 あんかけ豆腐 うめびしお 味噌汁	ご飯 小松菜と平天の煮浸し 味噌汁 豆乳飲料	ご飯 ねぎ玉焼き 味噌汁 牛乳	ご飯 厚揚げの煮物 たいみそ 味噌汁	ご飯 ウインナーケチャップ煮 海苔佃煮 味噌汁	ご飯 はんぺん柔らか煮 味噌汁 ヨーグルト	ご飯 厚焼卵 味噌汁 野菜ジュース
昼食	ご飯 鶏の山椒焼き さつま芋のレモン煮 味噌汁 プリン	ご飯 鮭の山路焼き 玉子豆腐 けんちん汁 桜団子	ご飯 バーベキューチキン くずし豆腐の香味和え 味噌汁 洋梨缶	ご飯 ミートローフ にんじんマリネ 味噌汁 パイン缶	ご飯 カレーライス プロカリサラダ ミニフライ バナナヨーグルト	ご飯 麻婆豆腐 春雨の酢の物 わかめスープ みかん缶	ご飯 チキン南蛮 もずくの酢の物 味噌汁 ぶどうゼリー
夕食	ご飯 赤魚の中華ソースがけ 金平ごぼう 味噌汁	ご飯 豚肉と里芋の味噌煮 きゅうりの酢の物 味噌汁	ご飯 さばの煮付け 千切り大根の煮物 味噌汁	ご飯 豆腐ステーキ チンゲン菜のしらす和え 味噌汁	ご飯 太刀魚の照焼き 高野豆腐炊き合わせ 味噌汁	ご飯 あじの生姜醤油焼き 厚揚げと大根の煮物 味噌汁	ご飯 たらもの塩麹焼き 五目卵の花 味噌汁
	14	15	16【誕生日会】	17	18	19	
	月	火	水	木	金	土	
朝食	ご飯 竹輪とナスの煮浸し たいみそ 味噌汁	ご飯 南瓜煮 味噌汁 ヨーグルト	ご飯 ウインナーコンソメ煮 うめびしお 味噌汁	ご飯 あんかけ豆腐 海苔佃煮 味噌汁	ご飯 厚揚げの煮物 味噌汁 豆乳飲料	ご飯 千草卵焼き 味噌汁 牛乳	ご飯 がんもの煮物 たいみそ 味噌汁
昼食	ご飯 野菜のクリーム煮 トマトサラダ スクランブルエッグ 黄桃缶	ご飯 スペイン風オムレツ カリフラワーの和え物 味噌汁 青りんごゼリー	ご飯 ニラ豚炒め 桜葉つみれのあんかけ 味噌汁 チョコムース	ご飯 焼肉風炒め ほうれん草ナムル わかめスープ みかんゼリー	ご飯 鶏の照焼き ピザポテト 味噌汁 デザートムース	ご飯 豚カツ 山芋梅肉和え 味噌汁 パイン缶	ご飯 巻かないロールキャベツ プロックリーサラダ コンソメスープ 青りんごゼリー
夕食	ご飯 かれの煮付け ささみの和え物 味噌汁	ご飯 赤魚の西京焼き 里芋のバター醤油炒め 味噌汁	ご飯 さわらの照焼き じゃが芋煮ころがし 味噌汁	ご飯 かに玉あんかけ マカロニサラダ 味噌汁	ご飯 ぶり大根 糸こんにゃくのきんぴら 味噌汁	ご飯 赤魚の塩焼き 春雨炒め 味噌汁	ご飯 さわら西京焼き 南瓜サラダ 味噌汁
	21	22	23	24	25	26	
	月	火	水	木	金	土	
朝食	ご飯 ウインナーコンソメ煮 味噌汁 ヨーグルト	ご飯 野菜炒り卵 味噌汁 牛乳	ご飯 マカロニケチャップ煮 味噌汁 豆乳飲料	ご飯 トマスコランブルエッグ うめびしお 味噌汁	ご飯 あんかけ豆腐 味噌汁 野菜ジュース	ご飯 はんぺん柔らか煮 味噌汁 牛乳	ご飯 厚焼卵 味噌汁 ヨーグルト
昼食	親子丼 若竹煮 味噌汁 みかんゼリー	ご飯 豚肉の塩麹焼き 小松菜煮浸し 味噌汁 みかん缶	ご飯 白身魚フライ チンゲン菜とささみ和え 味噌汁 パイン缶	ご飯 豚の生姜焼き 大根サラダ 味噌汁 ぶどうゼリー	ご飯 鶏団子スープ じゃがベーコン もやしナムル デザートムース	ご飯 チキンのトマト煮込み グリーンサラダ 味噌汁 黄桃缶	ご飯 豚肉と春雨炒め カリフラワーのツナ和え 味噌汁 青りんごゼリー
夕食	ご飯 八宝菜 シューマイ 味噌汁	ご飯 あじの照焼き ポテトサラダ 味噌汁	ご飯 鶏肉のもみじ煮 キャベツのツナ和え 味噌汁	ご飯 たらもの野菜あんかけ さつま芋煮ころがし 味噌汁	ご飯 さばの味噌煮 なっばのしらす和え 味噌汁	ご飯 かれのマヨ玉焼き 小松菜きのこ和え 味噌汁	ご飯 あじの幽庵焼き 人参しりしり 味噌汁
	28	29	30				
	月	火	水				
朝食	ご飯 薩摩揚げの煮物 味噌汁 野菜ジュース	ご飯 竹輪とナスの煮浸し 味噌汁 豆乳飲料	ご飯 千草卵焼き たいみそ 味噌汁	【4月の行事食】 *4/8 (火) 花まつり お赤飯、鮭の山路焼き、玉子豆腐、けんちん汁、桜団子			
昼食	ご飯 鶏の唐揚げ 海藻サラダ 味噌汁 洋梨缶	ご飯 海老と車麩の卵とじ れんこんサラダ 味噌汁 みかんゼリー	ご飯 ゆかりご飯 肉うどん ふきの煮浸し 杏仁豆腐	*4/16 (水) 誕生日会 筍ご飯、ニラ豚炒め、桜葉つみれのあんかけ、味噌汁、チョコムース			
夕食	ご飯 赤魚の煮付け 炒り豆腐 味噌汁	ご飯 鶏じゃが プロックリー胡麻和え 味噌汁	ご飯 さわらの生姜醤油焼き 南瓜の胡麻よごし 味噌汁				