

# 4月献立表

	日	月	火	水 1	木 2	金 3	土 4
朝食							
昼食							
夕食							
3時							
朝食	5	6	7	8	9	10	11
朝食	パン食 キャベツの炒め煮 ヨーグルト ミルクティ	パン食 スパゲッティチャップ炒め フルーツ 牛乳	パン食 ポテトのクリーム煮 フルーツ 牛乳	パン食 カリフラワーのコンソメ煮 フルーツ 牛乳	パン食 いんげんのソテー フルーツ 牛乳	パン食 白菜の中華煮 フルーツ 牛乳	パン食 ほうれん草のソテー フルーツ 牛乳
昼食	ごはん 豚じゃが 小松菜と卵のソテー カリフラワーのドレッシング和え すまし汁	ごはん 鶏肉の生姜焼き きんぴらごぼう ほうれん草のお浸し 味噌汁	ごはん すき焼き風 温泉卵 オクラの和え物 味噌汁	パン食 *春の祝い膳* 赤飯 天ぷら盛り合わせ たけのこの煮物 菜の花のお浸し 赤だし	ごはん ごはん 豚しゃぶ風 茄子の煮びたし カリフラワーの和え物 味噌汁	ごはん ごはん 鶏肉のシチュー チーズオムレツ コールスローサラダ 漬物	ごはん ごはん 豆腐のハンバーグ照り焼きソース 大根の炒め煮 白菜の酢の物 味噌汁
夕食	ごはん 鱈の野菜あんかけ がんも含め煮 ブロッコリーのサラダ 味噌汁	ごはん ホキのマヨネーズ焼 煮豆(うぐいす豆) 白菜のおかか和え 味噌汁	ごはん たらフライ 大根煮 チンゲン菜のピーナッツ和え すまし汁	ごはん 鶏肉の香味炒 じゃが芋の炒め煮 ブロッコリーのサラダ 味噌汁	ごはん 肉団子の中華煮 五目豆 春雨の和え物 中華スープ	ごはん ごはん 鯖の照焼き がんもの含め煮 小松菜のごま和え 味噌汁	ごはん ごはん 鶏の竜田揚げ(もんす) 白菜の煮びたし カリフラワーのドレッシング和え 味噌汁
3時	リンゴゼリー	ロールケーキ(バナナ)	チョコマフィン	蒸しパン(小倉)	杏仁風ゼリー	紅茶ケーキ	バナナケーキ
朝食	12	13	14	15	16	17	18
朝食	パン食 じゃがいものソテー ヨーグルト リンゴジュース	パン食 カリフラワーのカレー風味煮 フルーツ 牛乳	パン食 小松菜のソテー フルーツ 牛乳	パン食 白菜のクリーム煮 フルーツ 牛乳	パン食 チンゲン菜のスープ煮 フルーツ 牛乳	パン食 マカロニのソテー フルーツ 牛乳	パン食 しる菜のコンソメ煮 フルーツ 牛乳
昼食	ごはん 豚肉のオムスター炒め シュウマイ ブロッコリーのサラダ 中華スープ	ごはん 煮込みハンバーグ 高野の吉野煮 白菜のサラダ コンソメスープ	ごはん チキンカレー ツナサラダ 福神漬 ミルクゼリー	ごはん ホキの生姜焼き じゃが芋の炒め煮 ブロッコリーのごま和え すまし汁	ごはん ごはん 鱈の野菜あんかけ レンコンのきんぴら 大根サラダ 味噌汁	ごはん ごはん 豚肉と厚揚げのオムスター炒め 茄子の煮びたし 白菜のゆず和え 味噌汁	ごはん ごはん 肉団子ポン酢炒め 炒り豆腐 ブロッコリーのサラダ 味噌汁
夕食	ごはん 白身魚の山椒焼き 厚揚げの炒め煮 小松菜の胡麻和え 味噌汁	ごはん ホッケのパン粉焼き ひじき炒め煮 しる菜の辛子和え 味噌汁	ごはん 鯖の照り焼き 麩の卵とじ なます すまし汁	ごはん ごはん 豚肉と茄子の炒め煮 揚げだし豆腐 小松菜のドレッシング和え 味噌汁	ごはん ごはん 鶏肉のマーマレード焼き がんもの含め煮 カリフラワーのツナ和え 味噌汁	ごはん ごはん 白身魚のマリネ じゃが芋煮 菜の花のわさび和え すまし汁	ごはん ごはん えび玉風 うぐいす豆 三度豆のピーナッツ和え 味噌汁
3時	きな粉プリン	リンゴゼリー	カステラ	紅茶ケーキ	ロールケーキ(コーヒー)	蒸しパン(いちごソース)	水ようかん
朝食	19	20	21	22	23	24	25
朝食	パン食 白菜のソテー ヨーグルト コーヒー牛乳	パン食 チンゲン菜のコンソメ煮 フルーツ 牛乳	パン食 じゃが芋の炒め煮 フルーツ 牛乳	パン食 マカロニのソテー フルーツ 牛乳	パン食 野菜炒め フルーツ 牛乳	パン食 ブロッコリーのソテー フルーツ 牛乳	パン食 じゃが芋のクリーム煮 フルーツ 牛乳
昼食	ごはん 麻婆豆腐 ビーフソテー ほうれん草のナムル 中華スープ	ごはん 鱈の焼き浸し 茄子の煮物 白菜のゆかり和え 味噌汁	ごはん ごはん 白身魚のパン粉焼き がんもの煮物 小松菜のごま和え 味噌汁	ごはん ごはん 鶏肉から揚げ 夫婦だき くるみお和え 味噌汁	ごはん ごはん *日本味めぐり・徳島県* 徳島弁 なすのエビあんかけ 温泉卵 味噌汁	ごはん ごはん 肉団子のトマトソース ひじきの炒め煮 カリフラワーのサラダ コンソメスープ	ごはん ごはん 一錢焼風卵焼き 斗六豆 ブロッコリーのドレッシング和え 味噌汁
夕食	ごはん 鱈のマヨネーズ焼き かぼちゃの含め煮 カリフラワーの和え物 味噌汁	ごはん 鶏肉のみそ焼き 大豆の磯煮 大根の酢の物 すまし汁	ごはん ごはん 豆腐ハンバーグ ホタテ風フライ カリフラワーのツナ和え 味噌汁	ごはん ごはん ホキの香味蒸し 佃煮(昆布) 菜の花の味噌和え すまし汁	ごはん ごはん サバの味噌煮 ほうれん草のソテー 春雨の和え物 すまし汁	ごはん ごはん 鱈の柚庵焼き 焼豆腐の胡麻煮 小松菜のからし和え 味噌汁	ごはん ごはん 鶏肉のくわ焼き 南瓜含め煮 フルーツ 味噌汁
3時	カルピスゼリー	チョコマフィン	りんごゼリー	きな粉プリン	ヨーグルト(いちご)	ロールケーキ(チョコ)	蒸しパン(ブルーベリーソース)
朝食	26	27	28	29	30		
朝食	パン食 白菜の中華煮 ヨーグルト ミルクティ	パン食 カリフラワーのカレー風味煮 フルーツ 牛乳	パン食 チンゲン菜の中華煮 フルーツ 牛乳	パン食 キャベツのソテー フルーツ 牛乳	パン食 しる菜のコンソメ煮 フルーツ 牛乳		
昼食	ごはん 豚肉の味噌炒め 三度豆のおかか煮 小松菜のわさび和え すまし汁	ごはん 鱈の山椒焼 だし巻き ブロッコリーの和え物 味噌汁	ごはん ごはん 白身魚の刺し身かけ もやしとハムのソテー スパゲッティサラダ コンソメスープ	ごはん ごはん 焼肉風 焼売 春雨のドレッシング和え 味噌汁	ごはん ごはん 鶏肉の味噌焼き がんもの煮物 切干大根のごま酢和え すまし汁		
夕食	ごはん ホッケの照り焼き じゃが芋の炒め煮 オクラの和え物 味噌汁	ごはん ごはん 鶏肉のごまだれ焼き 厚揚げ煮物 ほうれん草のナムル 中華スープ	ごはん ごはん 肉団子と茄子の五目煮 炒り豆腐 白菜のカニカマ和え 味噌汁	ごはん ごはん ホッケの柚庵焼き れんごんのきんぴら 小松菜のくるみお和え 味噌汁	ごはん ごはん スパニッシュオムレツ 煮豆(うぐいす豆) カリフラワーのサラダ 味噌汁		
3時	*お誕生日会* ケーキ	バナナカステラ	ヨーグルト(ブルーベリー)	ロールケーキ(バナナ)	蒸しパン(ココア)		