

# 4月の献立表

	日	月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6
朝食		米飯150g 味噌汁(玉ねぎ、わかめ) 豚肉と焼豆腐のとろみ炒め わさびとろろ 漬け物	米飯150g 味噌汁(ぜんまい・油揚げ) もやしとカニカマの炒め物 サンマ蒲焼き 漬け物	米飯150g 味噌汁(豆苗・油揚げ) 玉子とベーコンのソテー 納豆 漬け物	米飯150g 味噌汁(豆腐・油揚げ) 白菜とウインナーの炒め煮 たらこ 漬け物	米飯150g 味噌汁(豆麩・油揚げ) ブロッコリーの塩炒め ささ身ごまダレ和え 漬け物	米飯150g 味噌汁(はんぺん・しろ) 炒り豆腐 煮豆 梅干し
昼食		牛丼 味噌汁(ごぼう・しめじ) 菜の花の白和え	米飯150g 味噌汁(じゃがいも・かいわれ) 赤魚の煮付け 切干大根の炒め煮	中華丼 中華風スープ ニラともやしのナムル	おにぎり 長芋すいとん汁 新ごぼうの味噌和え	米飯150g スープ チーズハンバーグ グリーンサラダ	かき揚げうどん かぼちゃの甘煮 漬け物
夕食		米飯150g 味噌汁(板麩・ねぎ) 鶏ときこの炒め 人参のごま和え	米飯150g 吸い物(あおさ・しろ) 豚肉とキャベツの味噌炒め 春雨サラダ	米飯150g 清汁(はんぺん・ねぎ) チキンパジル かぶの昆布和え	米飯150g 吸い物(板麩・しろ) カニ玉甘酢あんかけ 春巻き	米飯150g 味噌汁(とろろ昆布・ねぎ) 豚の新ごぼう巻き 子と和え	米飯150g 味噌汁(あおさ・ねぎ) 鶏塩レモン焼き 新じゃがのソテー
3時		水ようかん	ココアホットケーキ 牛乳	いちごヨーグルト	蒸しケーキ(バナナ) 牛乳	一口まんじゅう 牛乳	果物
	7	8	9	10	11	12	13
朝食	米飯150g 味噌汁(かぶ・かいわれ) 白菜炒め 納豆 漬け物	米飯150g 味噌汁(豆腐・油揚げ) 鶏肉とたけこの塩炒め たらこ 漬け物	米飯150g 味噌汁(あおさ・ねぎ) がんと野菜の炒め煮 長芋とろろ 漬け物	米飯150g 吸い物(板麩・ねぎ) ひじきと厚揚げの煮物 煮豆 梅干し	米飯150g 味噌汁(豆苗・豆腐) 高野豆腐のそぼろあん めかぶ 漬け物	米飯150g 味噌汁(白菜・油揚げ) もやしと鯖缶のゴマ油炒め 納豆 漬け物	米飯150g 味噌汁(あおさ・しろ) 大判揚げと野菜の炒め物 温泉玉子 漬け物
昼食	フレンチトースト コンソメスープ なすとひき肉のホイル蒸し トマトのわさびマヨサラダ	米飯150g 清汁(板麩・しろ) ホッケの野菜あんかけ アスパラ塩昆布和え	★福島県の郷土料理★ ソースカツ丼 こづゆ ひきなすり	チキンカレー わかめスープ レタスサラダ 福神漬	津軽煮干しラーメン ちくわの海苔ポン酢 漬け物	米飯150g コンソメスープ 照焼ハンバーグ チーズサラダ	だし茶漬け 豚の甘辛生姜炒め 漬け物
夕食	米飯150g 味噌汁(えのき・油揚げ) 豚肉の生姜焼き 菜の花のにんにく炒め	米飯150g コンソメスープ オムレツのお好み焼き風 きのこのピクルス	米飯150g 味噌汁(じゃがいも・油揚げ) 鶏すき煮 もやしのごま和え	米飯150g 清汁(卵麩・しろ) サケの塩麹焼 かぼちゃ煮付け	米飯150g 清汁(小松菜・油揚げ) 鶏もろ焼 なすの煮浸し	米飯150g 清汁(板麩・絹さや) 豚しゃぶ香味もずくソース 大根金平煮	米飯150g 清汁(ねぎ・しいたけ) 鶏と春雨のオイスター煮 なめこおくら
3時	塩せんべい 牛乳	ブルーベリーヨーグルト	蒸しケーキ(いちご) ココア	プリン	一口まんじゅう 牛乳	どらやき風ホットケーキ	ロールケーキ 牛乳
	14	15	16	17	18	19	20
朝食	米飯150g 味噌汁(わかめ・豆腐) 豆がんと里芋の含め煮 いんげんとささみの和え物 漬け物	米飯150g 清汁(板麩・ねぎ) 豚と豆腐の味噌煮 もやしと味よし和え 梅干し	米飯150g 味噌汁(えのき・油揚げ) キャベツとかまぼこの炒め煮 納豆 漬け物	米飯150g 清汁(板麩・しろ) たまごみそ なめたけおくら 漬け物	米飯150g 味噌汁(卵麩・豆苗) 揚げなすのにんにく炒め たいみきやっこ 漬け物	米飯150g 味噌汁(玉子・かいわれ) 冬瓜のそぼろ炒め煮 きのこのとろろ 漬け物	米飯150g 味噌汁(玉ねぎ・油揚げ) スクランブルエッグ 白菜の和え物 すじこ
昼食	米飯150g 味噌汁(絹さや・油揚げ) イワシ南蛮漬 きんぴらごぼう	たけのご飯 清汁(三つ葉・板麩) サバの塩焼き 茶碗蒸し	米飯150g 清汁(玉子・しいたけ) さっぱりおろしとんかつ わかめ甘酢和え	米飯150g 味噌汁(なめこ・しろ) 白身フライオーロラソース ひじきと豆のサラダ	☆お花見弁当☆ おにぎり いなり寿司 味噌汁(みつば、麩) 鶏唐揚げ 厚焼き玉子 含め煮 ポテトサラダ 漬け物 オレンジ	にゅうめん かぼちゃ小倉煮 漬け物	米飯150g 吸い物(花麩・ねぎ) 白身魚のムニエル ブロッコリーと豆腐のごま炒め
夕食	米飯150g 味噌汁(卵麩・かいわれ) 豚肉と冬瓜の照り煮 たたききゅうりの中華和え	米飯150g 味噌汁(豆麩・しろ) 鶏肉のにんにく醤油焼き 新じゃが和風サラダ	米飯150g 味噌汁(あおさ・なめこ) 赤魚の西京焼き 切干大根の炒め煮	米飯150g 味噌汁(しめじ・油揚げ) 肉じゃが 千切り長芋おかつ和え	米飯150g 清汁(とろろ昆布・ねぎ) 鶏肉ともやしのチャンプルー もずく酢	米飯150g 吸い物(はんぺん・ねぎ) 韓国風肉豆腐 ツナとほうれん草の和え物	米飯150g 味噌汁(高野豆腐・ねぎ) 鶏肉のおろし煮 わかめとなめたけ和え
3時	せんべい 牛乳	ももヨーグルト	一口まんじゅう 牛乳	たこ焼き	カステラ ココア	さつまいものおやき 牛乳	牛乳寒天
	21	22	23	24	25	26	27
朝食	米飯150g 清汁(板麩・しろ) なすの味噌炒め 煮豆 漬け物	米飯150g 味噌汁(小松菜・はんぺん) キャベツの醤油バター炒め 納豆 漬け物	米飯150g 味噌汁(なす・油揚げ) 湯豆腐の肉あんかけ たらこ 漬け物	米飯150g 味噌汁(えのき・ねぎ) 厚揚げと野菜の煮物 味噌海苔 漬け物	米飯150g 味噌汁(あおさ・ねぎ) 白菜とハムのソテー おくらなめこ 梅干し	米飯150g 味噌汁(はんぺん・かいわれ) 大根と昆布の炒め煮 イワシ蒲焼き 漬け物	米飯150g 味噌汁(絹さや・油揚げ) ウインナーとキャベツの炒め煮 温泉玉子 漬け物
昼食	ジャムサンド 春野菜のクラムチャウダー ツナサラダ リンゴジュース	米飯150g 味噌汁(花麩・しろ) 新じゃがの豚肉巻き 茹で野菜サラダ	エビ天と筍天そば なめこもずく 漬け物	米飯150g 味噌汁(玉ねぎ、油揚げ) 梅おろしの蒸しつくね ちくわ磯辺揚げ	カレーライス コンソメスープ チーズサラダ 漬物(福神漬)	【選択食】 米飯150g 吸い物(ワカメ) 新玉ねぎのおかつサラダ [ A ] チキン南蛮 [ B ] サケフライタルタルソース	米飯150g 味噌汁(ごぼう・油揚げ) 豚肉と長芋のゆず胡椒炒め 白菜の納豆昆布和え
夕食	米飯150g 味噌汁(とろろ昆布・えのき) 豚肉ともやしの重ね蒸し ひじき煮	米飯150g 味噌汁(豆苗・油揚げ) 和風マーボーなす 中華風酢の物	米飯150g 味噌汁(板麩・昆布) 蒸し豚の新玉ねぎソースがけ かぶおかつ和え	親子丼 清汁(たけのこ・しろ) いんげんのピーナッツ和え	米飯150g 春雨スープ 鶏肉のクリームソース 白菜サラダ	米飯150g 味噌汁(なめこ・油揚げ) 赤魚と里芋の甘辛ごま煮 塩ダレキャベツ	米飯150g 味噌汁(板麩・ねぎ) 鶏ときこの炒め 野菜の生姜マヨサラダ
3時	星せんべい 麦芽豆乳飲料	フルーツゼリー	果物	一口まんじゅう 牛乳	パイとチョコ ココア	豆腐入りドーナッツ 牛乳	せんべい カフェオレ
	28	29	30				
朝食	米飯150g 味噌汁(小松菜・油揚げ) 豆腐とひき肉の炒め物 おくらとろろ 梅干し	米飯150g 味噌汁(はんぺん・かいわれ) 白菜とさつまいもの炒め煮 イワシ蒲焼 漬け物	米飯150g 味噌汁(絹さや・油揚げ) 冬瓜のとろみあん煮 温泉玉子 漬け物				
昼食	米飯150g 吸い物(あおさ・ねぎ) サバ味噌煮 菜の花のお浸し	五目にゅうめん しゅうまいマヨ醤油 漬け物	米飯150g 味噌汁(じゃがいも・油揚げ) 手作りメンチカツ 野菜のずんだ和え				
夕食	米飯150g 味噌汁(しめじ・昆布) 豚のにんにくソース 白和え	米飯150g 味噌汁(なめこ・油揚げ) 里芋と豚肉の甘辛ごま煮 塩ダレサラダ	米飯150g 味噌汁(ふき・油揚げ) れんこんつくね 大根なめたけ和え				
3時	いちごヨーグルト	たこ焼き	★誕生日ケーキ 牛乳				