

平成 30年 4月予定実施献立表

	月	火	水	木	金	土	日
日	4月30日						1
朝	米飯 味噌汁(豆腐) 白菜の煮びたし(さつまあげ人参) かつおふりかけ						メロンパン 野菜スープ(ごぼう、にんじん) カレーソテー(キャベツ、ベーコン) 牛乳
昼	ハヤシライス 野菜サラダ 春雨スープ(人参 には) バナナ						米飯 魚の南部焼き(さば) ブロッコリーの炒め物(たまねぎ) 味噌汁(もやし、あげ)
おやつ	ワッフル 牛乳						きのこの山たけのこの里 野菜ジュース
夕	麦御飯 魚の香味ソースかけ 蓮根の炒め煮 清汁(たけのこ、かまぼこ) 2066Kcal						麦御飯 豚肉の葱塩焼き 厚揚げのおかか和え(チンゲンサイ) 若竹汁(たけのこ、わかめ) 2009Kcal
日	2	3	4	5	6	7	8
朝	米飯 味噌汁(じゃがいも) ブロッコリーの卵とし 味付けのり	米飯 味噌汁(里芋、わかめ) 野菜とちくわの炒め物 かつおふりかけ	米飯 味噌汁(ごぼう、あげ) おくら納豆 たらこふりかけ	米飯 味噌汁(白菜) 小松菜の煮びたし(さつまあげ) たらこふりかけ	選択メニュー 米飯 味噌汁(ほうれんそう) 卵とキャベツの炒め物 しそふりかけ	米飯 味噌汁(なす、あげ) 炒り豆腐(卵、人参) たまごふりかけ	ごまパン(いちごジャム) 肉団子のスープ(チンゲンサイ) ツナと玉葱のソテー 味噌汁
昼	エビピラフ 野菜サラダ(大根、コーン) オニオンスープ(スナップえんどう) バナナ	米飯 魚のオイスター焼き(さば) かぼちやの煮物(枝豆) 清汁(ほうれんそう、人参)	ロールパン(りんごジャム) チキンソテー(トマトソース) マカロニサラダ(きゅうりコーン) コンソメスープ(玉葱)	菜飯おにぎり きのこそば(牛肉) 胡麻サラダ(ブロッコリー、コーン) フルーツポンチ(バナナ、キウイみかん缶)	選択メニュー 米飯 鶏肉のソフト揚げ または 豚肉の胡麻だれ焼き さつま芋サラダ(きゅうり、人参) 味噌汁(えのき)	米飯 わかめおにぎり 皿うどん(えび、豚) 野菜サラダ(レタス、パプリカ) チンゲンサイのスープ(人参)	米飯 大豆の旨煮(じゃが、しいたけ) 小松菜のスープ(ちくわ)
おやつ	黒棒 牛乳	ふかし芋 牛乳	マリー ヤクルト	アンパのおやつ ジョア	サラダせんべい 牛乳	サッポロボテ 牛乳	かっぱえびせん ヤクルト
夕	麦御飯 魚のからあげ(さわら) 中華和え(小松菜大根) コンソメスープ(キャベツ、ベーコン) 1934Kcal	麦御飯 鶏の治部煮(蓮根) には炒め(もやし、人参) 白菜のスープ(小松菜) 2014Kcal	麦御飯 魚の照り焼き (新)柚子胡椒味の肉豆腐 野菜スープ(大根キャベツ人参) 2092Kcal	麦御飯 魚の香味ソースかけ(サニーレタス) レバーの甘辛煮(大根、大豆) 清汁(そうめん) 2093Kcal	麦御飯 魚の塩麹焼き きゅうりとじゃこの生姜酢あえ 豆腐のスープ(絹豆腐たまねぎ) 2030Kcal	麦御飯 豚肉の山椒焼き(カリフラワー) おくら和え(人参) 清汁(ごぼう、かまぼこ) 2113Kcal	麦御飯 魚の塩焼き(赤魚、レモン) 茄子のソース炒め(たまねぎ) 味噌汁(里芋わかめ) 1946Kcal
日	9	10	11	12	13	14	15
朝	米飯 味噌汁(キャベツあげ) 卵焼き(ブロッコリー) 味付け海苔	米飯 味噌汁(かぼちや) 金平ごぼう(椎茸にんじん) かつおふりかけ	米飯 味噌汁(さつま芋) ししやも しそふりかけ	米飯 味噌汁(キャベツ) 梅和え納豆(大葉) 味付けのり	選択メニュー 食パン(りんごジャム) 白菜スープ(人参) オムレツ 野菜ジュース	米飯 味噌汁(ごぼう、あげ) 小松菜の煮びたし(さつまあげ) さけふりかけ・ヤクルト	まるごとソーセージパン たまごスープ じゃが芋のソテー(たまねぎ) 牛乳
昼	中華丼(豚、白菜) 大根サラダ(パプリカ水菜) セロリのスープ(人参) オレンジゼリー	米飯 揚げ魚の香味ソースかけ 里芋といかの煮物 チンゲンサイのスープ(人参)	パンパン(いちごジャム) クリームシチュー フレンチサラダ(ハム、キャベツ) コンソメスープ(たまねぎ白菜)	スパゲティミートソース シーザーサラダ(コーン水菜) 小松菜スープ(玉葱) りんご	米飯 さばの味噌煮 または 魚の香草パン粉焼き 梅肉和え(小松菜、きゅうり) 清汁(はんぺん)	ゆかりおにぎり ちゃんぽん ツナサラダ(カリフラワー胡瓜) バナナヨーグルトあえ	米飯 魚の味噌マヨ焼き(ソイ) ゆかり和え(大根にんじん) 味噌汁(白菜、あげ)
おやつ	ぼたぼた焼き 牛乳	丸ぼうろ 牛乳	おからドーナツ 牛乳	アンパのおやつ ヤクルト	どら焼き 牛乳	バウムクーヘン ジュース購入日	源氏パイ ヤクルト
夕	麦御飯 肉じゃが(牛、マロニー) 揚げだし豆腐 清汁(ほうれんそう、かまぼこ) 2075Kcal	麦御飯 (新)肉と葱のすきやき風煮 二色和え(もやし、きゅうり) きのこスープ(しめじ椎茸えのき) 2020Kcal	麦御飯 魚の揚げ煮(ソイ) 辛子和え(小松菜、人参) 豆腐と三つ葉のスープ(木綿豆腐) 2044Kcal	麦御飯 魚の幽庵焼き(鮭) 鶏レバーの生姜煮(大根) 清汁(ほうれんそう、かまぼこ) 1987Kcal	麦御飯 油淋鶏(レタス) ナムル(ほうれんそう白菜) 中華スープ(大根、木耳) 2061Kcal	麦御飯 魚のカレームニエル(カレイ) 水菜サラダ(大豆パプリカ) ほうれんそうスープ(ベーコンえのき) 1920Kcal	麦御飯 ハンバーグ 野菜サラダ(キャベツ、ひよこ豆) コンソメスープ(玉葱、小松菜) 2049Kcal
日	16	17	18	19	20	21	22
朝	米飯 味噌汁(なす) 野菜と卵のソテー 味付けのり	米飯 味噌汁(チンゲンサイ、あげ) 里芋とあげの煮物(さつまあげ) しそふりかけ	米飯 味噌汁(さつま芋、あげ) おかか納豆 かつおふりかけ	誕生会 米飯 味噌汁(キャベツ) がんもの含め煮(大根) 味付けのり	選択メニュー 米飯 味噌汁(絹豆腐) じゃこ炒め(チンゲンサイ) たまごふりかけ	米飯 味噌汁(ごぼう) 卵焼き たらこふりかけ	ロールパン(マーガリン) じゃがいものスープ カレーソテー(キャベツ、ウインナー) ジョア
昼	ビーフカレー 春雨サラダ(もやし、胡瓜、卵) 野菜スープ(アスパラ玉葱) アセロラゼリー	米飯 アジフライ(レモン、キャベツ) ひじき煮(大豆にんじん) かきたま汁	ホットドッグ じゃが芋のコンソメ煮(ベーコン) チンゲンサイのスープ(パプリカ) オレンジ	菜飯おにぎり おかめうどん(卵かまぼこ) きのこマリネ(しめじ、たまねぎ) ヨーグルトゼリー	米飯 チキンピカタ または 豚肉と大豆のトマト煮 かに風味和え(キャベツかにかま) わかめスープ(たまねぎ)	ベーコンとアスパラのパスタ トマトサラダ(水菜ツナ) コンソメスープ(小松菜) アップルゼリー	米飯 魚の塩麹焼き(トマト) ひじきのごま和え(パプリカ) 野菜スープ(チンゲンサイ)
おやつ	たい焼き 牛乳	サラダせんべい 野菜ジュース	ふかし芋 牛乳	アンパのおやつ ヤクルト	ワッフル 牛乳	バウムクーヘン 牛乳	どら焼き 牛乳
夕	麦御飯 魚の磯辺揚げ(たら、ほうれんそう) おくらとえびの和え物 清汁(ほうれんそう、花麩) 2067Kcal	麦御飯 鶏肉のゆずこしょう焼き レバに炒め スープ(玉葱コーン) 2031Kcal	麦御飯 豚肉の中華炒め(たけのこ) 小松菜ともやしのナムル 白菜スープ(木耳) 2032Kcal	麦御飯 ミックスフライ(白身魚、エビ、貝柱) 大豆サラダ(きゅうり、コーン) コンソメスープ・ケーキ・ジュース 2273Kcal	麦御飯 さばの塩焼き かぼちやの煮物(おくら) 味噌汁(たけのこ、あげ) 2007Kcal	麦御飯 魚のピリ辛焼き(ピーナッツ和え(もやし、きゅうり)) 清汁(木綿豆腐、三つ葉) 1984Kcal	麦御飯 八宝菜(豚、かまぼこ、白菜) 中華サラダ(はるさめ、きゅうり) ほうれんそうスープ(人参ベーコン) 1927Kcal
日	23	24	25	26	27	28	29
朝	米飯 味噌汁 菜の花の煮びたし(さつまあげ) たまごふりかけ	米飯 味噌汁(白菜あげ) 魚のかつお煮(いわし) たらこふりかけ	米飯 味噌汁(豆腐わかめ) 五目納豆 味付けのり	米飯 味噌汁(大根、あげ) 青菜炒め(チンゲンサイさつまあげ) しそふりかけ	選択メニュー 食パン(マーガリン) チンゲンサイスープ(ウインナー) 洋風卵とじ(ほうれんそう) 牛乳	米飯 味噌汁(さつま芋) 卵焼き 味付けのり	クリームパン チンゲンサイのスープ 卵とじ(玉葱人参) 牛乳
昼	マーボー丼 ごぼうサラダ(きゅうり) 清汁(だいこん、人参) バナナ	米飯 (新)鶏肉のマヨ焼き(いんげん、トマト) 野菜サラダ 清汁(小松菜えのき)	ロールパン(いちごジャム) 白身魚のムニエル野菜ソース マカロニサラダ(きゅうりコーン) 白菜スープ(パプリカ)	ゆかりおにぎり 太平燕(熊本郷土料理) ぎょうざ(ブロッコリー) オレンジ	米飯 魚のからあげ または 魚の煮付け 梅肉和え 野菜スープ(大根、パプリカ)	ゆかりおにぎり 団子汁(熊本郷土料理) カラフルサラダ ぶどうゼリー	米飯 鶏肉の柚子こしょう焼き たけのことあげの煮物 味噌汁(じゃがいも、ほうれんそう)
おやつ	丸ぼうろ ジョア	バナナのケーキ 牛乳	歌舞伎揚げ 牛乳	アンパのおやつ ヤクルト	ぼたぼた焼き 野菜ジュース	たい焼き 牛乳	揚げせんべい ジョア
夕	麦御飯 魚の竜田揚げ かぼちやの煮物(おくら) もずく汁(人参) 1984Kcal	麦御飯 魚の南蛮漬(ブロッコリー) レバーのオイスター煮(大根) 野菜スープ(ほうれんそう玉葱) 2052Kcal	麦御飯 酢鶏(たけのこピーマン) 中華あえ たまごスープ 2095Kcal	麦御飯 揚げ魚のネギソース(キャベツ) 千切り大根のごま和え(胡瓜人参) 豆乳スープ(ほうれんそう、まいたけ) 2006Kcal	麦御飯 筑前煮 酢味噌かけ(カリフラワーわかめ) 野菜スープ(玉葱) 2006Kcal	麦御飯 魚のお好み焼き風 おくらと長芋の生姜醤油和え 清汁(ほうれんそう、かまぼこ) 2001Kcal	麦御飯 魚のタラモキ(ブロッコリー、トマト) ウインナーソテー(玉葱ピーマン) 白菜スープ 1957Kcal