

令和 6年 4月予定献立表

	月	火	水	木	金	土	日
日	1	2	3	4	5	6	7
朝	米飯 味噌汁(チンゲンサイ、人参) 肉詰めいなり(かぶ) のりごまふりかけ	米飯 味噌汁(じゃがいも) ししゃも(いんげん) ふりかけ(御飯の友)	米飯 味噌汁(冬瓜、ほうれんそう) 高野豆腐の卵とじ たらこふりかけ	米飯 味噌汁(なす、玉葱) 梅和え納豆 味付けのり	選択メニュー 米飯 味噌汁(なめこ、えのき) 菜の花の煮びたし(さつまあげ) かつおふりかけ	米飯 味噌汁(ほうれんそう) 魚肉ソーセージのしそ風味炒め たまごふりかけ	黒糖食パン(マーガリン) パンブキンスープ カレーソー(キャベツ、ウインナー) 牛乳
昼	盛り合わせサラダ(ツナ、コーン、キャベツ) オニオンスープ(ウインナー) ブルーチェ(いちご)	米飯 春キャベツの中華炒め(牛) 山菜と厚揚げの煮物 わかめスープ(玉葱)	玄米パン(りんごジャム) 魚のコーンクリーム焼き(メル) チーズサラダ(レタス、コーン) ミネストローネスープ(ベーコン)	菜飯おにぎり きつねそば(卵、ほうれんそう) 鶏肉とごぼうの甘辛煮 ふどうゼリー	米飯 鯖の味噌煮 または 魚の香草パン粉焼き キャベツツナ酢サラダ(胡瓜、コーン) 豆腐と三つ葉のスープ(木綿豆腐)	グリーンピースおにぎり 焼きそば(豚、キャベツ) 胡麻サラダ(ブロッコリー、ささみ) きのこのスープ(椎茸、しめじ、エリンギ)	米飯 チキンみそカツ キムチ和え(白菜、人参、胡瓜) 清汁(椎茸、ほうれんそう)
おやつ	ホームパイ 牛乳	おからドーナツ 牛乳	雪の宿 牛乳	サッポロポテトバーベQ 牛乳	アンバのおやつ 牛乳	ホームケーキ 牛乳	メロンムース 飲むヨーグルト
夕	麦御飯 鶏肉のはちみつ照り焼き 巣ごもり卵(ほうれんそう) 豆乳チゲスープ(菜の花、白菜) 2071Kcal	麦御飯 魚のおろし煮(赤魚) レバにら炒め(もやし) 清汁(小松菜) 2096Kcal	麦御飯 油淋鶏(キャベツ) シュウマイの中華あん(チンゲンサイ) きのこスープ(椎茸、しめじ、えのき) 2039Kcal	麦御飯 魚の蒲焼(タラ) ゆかり和え(大根、にんじん) 清汁(たけのこ、うずまきふ) 2055Kcal	麦御飯 鶏肉の揚げ煮 辛子和え(小松菜、人参、ちくわ) 清汁(とろろ昆布、だいこん) 2125Kcal	麦御飯 魚のタラモ焼き(タラ) 厚揚げの炒め物 わかめスープ(人参) 1986Kcal	麦御飯 魚の幽庵焼き(鯖) 切干大根と胡瓜の和え物 味噌汁(かぶ) 2128Kcal
日	8	9	10	11	12	13	14
朝	米飯 味噌汁(チンゲンサイ) ひじき煮(大豆、人参) たけふりかけ	米飯 味噌汁(里芋) 浦上そば(さつまあげ、白滝) さけふりかけ	米飯 味噌汁(さつま芋) がんもの含め煮(人参、大根) のりごまふりかけ	米飯 味噌汁(玉葱、ほうれんそう) 五目納豆(たくあん) 味付けのり	選択メニュー ジャムパン 野菜スープ(キャベツ) ミートオムレツ 牛乳	米飯 味噌汁(ごぼう) 魚のかつお煮(大根) たまごふりかけ	食パン(はちみつ&マーガリン) コーンポタージュ ウインナーソー(ピーマン、玉葱)
昼	中華丼(豚、白菜) 大根サラダ(ちくわ、水菜) わかめとコーンのスープ りんごゼリー	米飯 魚のピリ辛焼き(鯖) 豆腐のカニ風味あんかけ 清汁(白菜、人参)	ホットドック シーザーサラダ風(水菜) チンゲンサイのスープ(赤ピーマン) ムース	ゆかりおにぎり 肉うどん(かまぼこ、わかめ) 菜の花のごま和え オレンジゼリー	米飯 魚の南蛮漬 または 魚の照り焼き なすのそぼろ炒め(鶏むき肉) 赤だし(木綿豆腐、ほうれんそう)	和風パスタ(鶏肉、しめじ) 味噌マヨネーズ和え(キャベツ、ちくわ) セロリのスープ バナナ	米飯 魚のマスタードフライ(メルルーサ) 春雨ソー(鶏むき肉、にら) 味噌汁(なめこ)
おやつ	和のパンケーキ(きなこ黒糖) 牛乳	(新)ブルーベリーヨーグルトケーキ 牛乳	キャラメルコーン 牛乳	黒棒 牛乳	アンバのおやつ グレープジュース	サラダせんべい 牛乳	おととと 白ぶどうジュース
夕	麦御飯 魚の磯辺揚げ(タラ) 高菜と鶏肉の炒め物 清汁(そうめん、花麩) 2048Kcal	麦御飯 牛肉と大根の煮物 塩昆布和え(キャベツ、胡瓜) かきたま汁 2103Kcal	麦御飯 魚のカレーマヨネーズ焼き(タラ) レバーときのこの甘辛ソテー 味噌豆乳スープ(絹豆腐) 1855Kcal	麦御飯 魚のレモン醤油焼き お好み焼き(えび、イカ) なめこのスープ(木耳) 2232Kcal	麦御飯 鶏肉のもろみ焼き かに風味和え(キャベツ、かにかま) わかめのお吸い物 2054Kcal	麦御飯 魚の野菜あんかけ 豚肉と冬瓜の煮込み さつま汁 2001Kcal	麦御飯 家常豆腐(厚揚げ、豚、たけのこ) 中華サラダ(大根、水菜、胡瓜) えびとほうれんそうのスープ 2095Kcal
日	15	16	17	18	19	20	21
朝	米飯 味噌汁(キャベツ) 卵の花(ひじき、おから) かつおふりかけ	米飯 味噌汁(たまねぎ) おくら納豆 味付けのり	誕生会 米飯 味噌汁(えのき) チンゲンサイの煮びたし さけふりかけ	米飯 味噌汁(たけのこ、玉葱) 厚揚げのおかか煮 のりごまふりかけ	選択メニュー 米飯 味噌汁(厚揚げ、人参) 卵焼き かつおみそ	米飯 味噌汁(じゃが芋) 五目大豆(こんにやく、大根) たまごふりかけ	カレーパン コンソメスープ(玉葱、大根葉) フレンチサラダ(ハム、キャベツ) 牛乳
昼	親子丼 梅肉和え(小松菜、もやし、人参) 清汁(うずまきふ、なす) 抹茶プリン	米飯 魚のマヨ照り焼き(タラ) 青菜とコーンの磯和え みぞれ汁(里芋、ほうれんそう)	くるみパン(マーマレード) 魚のトマトソースかけ(タラ) イタリアンサラダ(キャベツ、玉葱) コンソメスープ(ほうれんそう、玉葱)	わかめおにぎり 担々麺風(豚、チンゲンサイ、もやし) 切干大根のサラダ(キャベツ) ピーチゼリー	米飯 魚のからあげ(タラ) または 魚の煮付け(鯖) 菜の花サラダ(人参、コーン) 清汁(かぶ、ささみ)	ツナとおかかおにぎり 鶏ねぎとろろそば 小松菜といかのごま和え りんご	米飯 魚の香味揚げ(メル) 冬瓜のくず煮 清汁(絹豆腐、茄子)
おやつ	ワッフル 牛乳	鬼まんじゅう 牛乳	まがりせんべい 牛乳	ベジたべる 牛乳	アンバのおやつ 牛乳	おにぎりせんべい 牛乳	源氏パイ ジョア
夕	麦御飯 (新)魚のカレー醤油焼き(鯖) レバーのオムレツ(煮レバー、こんにやく) 清汁(タアサイ、人参) 2108Kcal	麦御飯 肉豆腐チャンプルー(豚) ごぼうサラダ(胡瓜、コーン) 冬瓜のスープ(かにかま) 2059Kcal	麦御飯 和風おろしハンバーグ 和風ポテトサラダ えびつみれ汁 桜風味ケーキ・ジュース 2071Kcal	麦御飯 魚の南部焼き(さば) おくらと白菜の生姜醤油和え もずく汁 2091Kcal	麦御飯 すき焼き風煮 ひじきの胡麻和え 赤だし(キャベツ、椎茸) 2082Kcal	麦御飯 魚のお好み焼き風(タラ) 酢味噌かけ(カリフラワー、わかめ) はんぺん汁(白菜、人参) 2048Kcal	麦御飯 豚肉と野菜の炒め物(白菜、たけのこ) 豆腐の柚子胡椒あんかけ ほうれんそうのスープ(イエローピーマン) 2099Kcal
日	22	23	24	25	26	27	28
朝	米飯 味噌汁(タアサイ、もやし) 蓮根のそぼろ煮(鶏むき肉) さけふりかけ	米飯 味噌汁(キャベツ、玉葱) 金平ごぼう(さつまあげ、椎茸) かつおふりかけ	米飯 味噌汁(チンゲンサイ) 炒り豆腐(はんぺん、筍) のりごまふりかけ	米飯 味噌汁(しめじ、わかめ) ちくわのソテー(ちくわ、玉葱) たらこふりかけ	選択メニュー あんぱん キャベツのスープ(ピーマン) 洋風卵とじ 牛乳	米飯 豚汁(こんにやく、大根) 納豆 味付けのり	ロールパン(チョコジャム) コンソメスープ(菜の花、ミートボール) ジャーマンポテト(ウインナー、ピーマン) 牛乳
昼	ビビンバ(牛、大豆もやし) わかめサラダ(大根、レタス) コンソメスープ(じゃが、人参) 豆乳プリン	筍とそら豆の炊き込みご飯 ふり大根 枝豆ひじきサラダ(ささみ) 清汁(菜の花、ちくわ)	食パン(いちご&マーガリン) 鶏肉のピザ風 コールスローサラダ(人参、キャベツ) ポタージュ	スパゲティミートソース キャロットサラダ(レーズン、レタス) カリフラワースープ(玉葱) バナナ	米飯 鶏肉のソフト揚げ または 豚肉のごま照り焼き ブロッコリーのおかか和え 味噌汁(大根)	しょうゆラーメン(チャーシュー、メンマ) ミニチキン(レモンハーブ) コロコロゼリー	米飯 豚肉ごぼう おくらのゆずぼん酢あえ 味噌汁(わかめ、椎茸)
おやつ	うまい棒&チョコ棒 牛乳	抹茶蒸しパン 牛乳	丸ぼうろ 牛乳	サッポロポテト 牛乳	アンバのおやつ 乳酸菌飲料	ぼたぼた焼き 牛乳	ミニたいやき ヤクルト
夕	麦御飯 魚の梅香煮(さわら) あんかけ卵焼き(鶏むき肉、玉葱、椎茸) 若竹汁(わかめ、たけのこ) 2043Kcal	麦御飯 パイコーローカレー風味ソース ごま酢和え(もやし、胡瓜) 野菜スープ(キャベツ、人参) 2193Kcal	麦御飯 魚の塩麴焼き(鯖) レバーの焼き肉風味炒め(キャベツ) 清汁(白菜、えのき) 2042Kcal	麦御飯 豚バラ大根(こんにやく、人参) 筍の梅おかかか和え 清汁(なす、ささみ) 2086Kcal	麦御飯 魚の韓国風照り焼(さば) 青菜ともよしのナムル(ほうれんそう、あげ) えびと小松菜のスープ(人参) 2058Kcal	麦御飯 ハンバーグ ちくわとレタスの和え物 豆乳スープ(ほうれんそう) 2115Kcal	麦御飯 魚の青じそフライ ピーナツ和え(ほうれんそう、人参) 豆腐とかいわれの清汁 2007Kcal
日	29	30					
朝	米飯 味噌汁(しめじ、白菜) 肉団子の生姜醤油煮 のりごまふりかけ	米飯 味噌汁(厚揚げ) 切干大根の含め煮(さつまあげ) たまごふりかけ					
昼	カレーライス(ビーフ) 大豆サラダ(カリフラワー、胡瓜) 春雨スープ(チンゲンサイ、木耳) (新)パンナコッタオレンジソース	米飯 魚のハニーマスタード焼き(タラ) 蓮根ひじきサラダ(ツナ、人参) 野菜のスープ(ささみ、タアサイ)					
おやつ	歌舞伎揚げ 牛乳	チーズスティック 牛乳					
夕	麦御飯 魚のきのこあんかけ(メル) ブロッコリーと蒸し鶏のサラダ 清汁(はんぺん、小松菜) 2221Kcal	麦御飯 肉じゃが(豚、白滝) かに風味和え(キャベツ、かにかま) かきたま汁 2078Kcal					