

# 4月の献立表

|     | 日   | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |   |
|-----|---|--|--|--|--|--|--|---|
|     | 日   | 日  | 日  | 日  | 日  | 1日   | 2日   |   |
| 朝   |   |  |  |  |  | パン又はおかゆ<br>磯巻き卵                                      | パン又はおかゆ<br>ほうれん草のソテー                                 |   |
| 昼   |   |  |  |  |  | ごはん<br>カレイの煮付け<br>もやしの炒め物<br>胡瓜のごま酢和え<br>味噌汁<br>漬物   | ごはん<br>豚のピリ辛炒め<br>三色稲荷の煮物<br>香味ドレ和え(大根)<br>味噌汁<br>漬物 |   |
| おやつ |   |  |  |  |  | プチクレープ(チョコ)  | フルーツみつまめ   |   |
| 夕   |   |  |  |  |  | ごはん<br>肉団子の中華あん<br>煮物(キャベツ)<br>黄桃缶<br>中華スープ<br>漬物    | ごはん<br>揚げ豆腐<br>白菜と鶏の炒め煮<br>南瓜サラダ<br>味噌汁<br>漬物        |   |
| 朝   | 3日  | 4日   | 5日   | 6日   | 7日   | 8日   | 9日   |   |
| 朝   | パン又はおかゆ<br>アスパラソテー<br>牛乳                                | パン又はおかゆ<br>ハムチーズピカタ<br>牛乳                            | パン又はおかゆ<br>スープ仕立て<br>牛乳                                    | パン又はおかゆ<br>隠元のビーナツドレ和え<br>牛乳                             | パン又はおかゆ<br>洋風だし巻き<br>牛乳                              | パン又はおかゆ<br>カリフラワーソテー<br>牛乳                           | パン又はおかゆ<br>キャベツの炒め物<br>牛乳                            |   |
| 昼   | ごはん<br>鶏のやわらか煮<br>炒め物(小松菜)<br>白菜のゆかり和え<br>味噌汁<br>漬物     | ごはん<br>焼鯖の南蛮漬け<br>キャベツの煮浸し<br>もやしのミルク和え<br>味噌汁<br>漬物 | 散らし寿司<br>鶏の照り焼き(小)<br>黒豆がんも煮<br>菜の花のからし和え<br>ミニ桜もち<br>茶碗蒸し | 菜めし<br>野菜あんかけそば<br>イカ楸炒焼き<br>みかん缶                        | ごはん<br>鯖の味噌増だれ<br>炒め煮(絹揚げ)<br>もやしのピリ辛和え<br>清汁<br>漬物  | ごはん<br>豚のごま醤油炒め<br>ひじき大豆<br>さつま芋サラダ<br>味噌汁<br>漬物     | ごはん<br>白身魚の香草パン粉焼き<br>はたけ菜のソテー<br>スパサラダ<br>味噌汁<br>漬物 |   |
| おやつ | ぶどうゼリー  | マンマン   | とどやき(いちごクリーム)  | チョコケーキ   | ワッフル   | 桜どら焼き  | ファンシーケーキ   |   |
| 夕   | ごはん<br>白身魚のタルタルかけ<br>卵の花<br>ブロッコリーサラダ<br>味噌汁<br>漬物      | ごはん<br>ハンバーグ<br>切干大根<br>杏仁豆腐とマンゴー缶<br>コンソメスープ<br>漬物  | ごはん<br>牛肉の和風炒め<br>高野の煮物<br>和え物(キャベツ)<br>味噌汁<br>漬物          | ごはん<br>白身魚の揚げ浸し<br>そぼろ煮(鶏・じゃが)<br>ブロッコリーサラダ<br>赤だし<br>漬物 | ごはん<br>蓮根まんじゅう<br>さくらシューマイ<br>大根の金平<br>味噌汁<br>漬物     | ごはん<br>秋刀魚の山椒煮<br>ポテトミンチ巻き<br>アスパラの豆乳和え<br>味噌汁<br>漬物 | ごはん<br>鶏と里芋の煮込み<br>奴豆腐<br>もずく酢<br>清汁<br>漬物           |   |
| 朝   | 10日   | 11日  | 12日  | 13日  | 14日  | 15日  | 16日  |   |
| 朝   | パン又はおかゆ<br>キャベツのサラダ<br>牛乳                               | パン又はおかゆ<br>ポトフ<br>牛乳                                 | パン又はおかゆ<br>ブロッコリーサラダ<br>牛乳                                 | パン又はおかゆ<br>だし巻き卵<br>牛乳                                   | パン又はおかゆ<br>ほうれん草のソテー<br>牛乳                           | パン又はおかゆ<br>千草焼<br>牛乳                                 | パン又はおかゆ<br>ブロッコリーサラダ<br>牛乳                           |   |
| 昼   | キーマカレー<br>ブロッコリーのドレ和え<br>ミルク寒天の苺ソースかけ<br>漬物             | 豆ごはん<br>鯉の若狭焼き<br>高野の煮物<br>胡瓜の甘酢和え<br>味噌汁<br>漬物      | ごはん<br>牛肉の和風炒め<br>煮物(一口がんも)<br>生酢<br>味噌汁<br>漬物             | ごはん<br>ホッケの塩麹焼き<br>小松菜の炒め物<br>カリフラワーサラダ<br>味噌汁<br>漬物     | ごはん<br>赤魚の煮付け<br>えび豆<br>ブロッコリーのビーナツドレ和え<br>豚汁<br>漬物  | 菜めし<br>かき揚げうどん<br>煮物(筍)<br>マヨサラダ(アスパラ)               | ごはん<br>豚のすき煮風<br>イカ楸炒焼き<br>菜の花のボン酢和え<br>味噌汁<br>漬物    |   |
| おやつ | ケーキ・紅茶  | 抹茶ゼリー  | 桜あんパン  | ぜんざい   | ミルクプリン   | チョコレートケーキ  | よもぎまんじゅう   |   |
| 夕   | ごはん<br>白身魚の焼き浸し<br>茎わかめの煮物<br>白菜のビーナツ和え<br>味噌汁<br>漬物    | ごはん<br>鶏のさっぱり煮<br>もやしの炒め物<br>マカロニサラダ<br>味噌汁<br>漬物    | ごはん<br>鯖の味噌煮<br>キャベツの炒め物<br>刻みとろろ<br>清汁<br>漬物              | ごはん<br>オレンジチキン<br>肉金平<br>白菜の和え物<br>味噌汁<br>漬物             | ごはん<br>ミートローフ<br>煮物(山芋)<br>ヨーグルト<br>黄桃缶<br>味噌汁<br>漬物 | ごはん<br>牛肉のオイスター炒め<br>ひじきの煮物<br>黄桃缶<br>味噌汁<br>漬物      | ごはん<br>カレイの魚田菜<br>里芋の鶏そぼろ煮<br>チキンナゲット<br>清汁<br>漬物    |   |
| 朝   | 17日   | 18日  | 19日  | 20日  | 21日  | 22日  | 23日  |   |
| 朝   | パン又はおかゆ<br>プレーンオムレツ<br>牛乳                               | パン又はおかゆ<br>チキンピカタ<br>牛乳                              | パン又はおかゆ<br>ソテー(ポロニアソーセージ)<br>牛乳                            | パン又はおかゆ<br>筑前煮<br>牛乳                                     | パン又はおかゆ<br>スープ仕立て<br>牛乳                              | パン又はおかゆ<br>スクランブルエッグ<br>牛乳                           | パン又はおかゆ<br>隠元のソテー<br>牛乳                              |   |
| 昼   | ごはん<br>鶏の照り焼き<br>大根と豚のとろみ炒め<br>胡瓜の酢の物<br>味噌汁<br>漬物      | ごはん<br>豚のバター醤油炒め<br>切干大根<br>豆腐の味噌増だれかけ<br>清汁<br>漬物   | ごはん<br>赤魚のあんかけ<br>煮物(筍)<br>ブロッコリーの梅和え<br>味噌汁<br>漬物         | ごはん<br>カツとじ<br>キャベツソテー<br>もやしの土佐酢<br>赤だし<br>漬物           | ごはん<br>鶏の塩麹蒸し<br>大根と竹輪の煮物<br>バナナ<br>味噌汁<br>漬物        | ごはん<br>鶏の塩麹蒸し<br>大根と竹輪の煮物<br>バナナ<br>味噌汁<br>漬物        | 弁当<br>箱ご飯<br>鯖の西京焼き<br>高野の煮物<br>キャベツのお浸し<br>とろろ汁     | ごはん<br>鶏の唐揚げ葱塩だれかけ<br>もやしとツナの炒め物<br>胡瓜のごま酢<br>味噌汁<br>漬物 |
| おやつ | コーヒーゼリー   | マドレーヌ  | 桜のしぐれ  | 杏仁豆腐とみかん缶  | 抹茶もみじまんじゅう   | 喫茶の日   | パバロアシュークリーム  |   |
| 夕   | ごはん<br>白身魚の和風あんかけ<br>金平牛蒡<br>さつま芋サラダ<br>味噌汁<br>漬物       | ねぎとろ丼<br>じゃがいも煮<br>白菜のピリ辛和え<br>味噌汁                   | ごはん<br>おでん<br>隠元のサラダ<br>金時豆<br>味噌汁                         | ごはん<br>鯉の焼き浸し<br>含め煮<br>アスパラサラダ<br>味噌汁<br>漬物             | ごはん<br>白身魚の香草焼き<br>枝豆のソテー<br>しろなの真砂和え<br>味噌汁<br>漬物   | ごはん<br>豚じゃが<br>塩だしとろみ炒め(白菜)<br>マカロニサラダ<br>味噌汁<br>漬物  | ごはん<br>白身魚のピカタ<br>里芋と豚の煮物<br>大根サラダ<br>味噌汁<br>漬物      |   |
| 朝   | 24日   | 25日  | 26日  | 27日  | 28日  | 29日  | 30日  |   |
| 朝   | パン又はおかゆ<br>だし巻き卵<br>牛乳                                  | パン又はおかゆ<br>豆乳スープ仕立て<br>牛乳                            | パン又はおかゆ<br>ミートオムレツ<br>牛乳                                   | パン又はおかゆ<br>カリフラワーソテー<br>牛乳                               | パン又はおかゆ<br>ブロッコリーのミルク和え<br>牛乳                        | パン又はおかゆ<br>海鮮豆腐ステーキ<br>牛乳                            | パン又はおかゆ<br>だし巻き<br>牛乳                                |   |
| 昼   | ごはん<br>鯖の若狭焼き<br>大豆煮<br>キャベツのあっさり和え<br>味噌汁<br>漬物        | ハヤシライス<br>カリフラワーサラダ<br>色寒天                           | ごはん<br>白身魚ソテー<br>ひじきの炒め物<br>マヨサラダ<br>味噌汁<br>漬物             | にぎり寿司<br>山芋のそぼろ煮<br>味噌汁<br>みかん缶                          | ごはん<br>コロッケ・ミニオムレツ<br>大豆煮<br>胡瓜の甘酢和え<br>味噌汁<br>漬物    | ごはん<br>鯉の塩麹焼き<br>肉金平<br>卵豆腐<br>味噌汁<br>漬物             | ごはん<br>鯖の山椒煮<br>もやしの炒め物<br>隠元のごまだれ和え<br>味噌汁<br>漬物    |   |
| おやつ | オレンジゼリー   | 桜まんじゅう   | ワッフル   | プリン  | ミニたい焼き   | 薄皮まんじゅう  | スイートポテト  |   |
| 夕   | ごはん<br>ハンバーグ<br>ブロッコリーサラダ<br>ヨーグルト(バナナソース)<br>味噌汁<br>漬物 | ごはん<br>鯉の生蒸煮<br>ふかしじゃが<br>もずく酢<br>味噌汁<br>漬物          | ごはん<br>鶏のクワ焼き<br>煮物(絹揚げ)<br>もやしの和え物<br>味噌汁<br>漬物           | ごはん<br>豚と大根の利休煮<br>卵豆腐<br>白菜のお浸し<br>清汁<br>漬物             | 菜めし<br>絹揚げの焼き合わせ<br>チンゲン菜の炒め物<br>洋なし缶<br>味噌汁         | ごはん<br>レモンチキン<br>卵の花<br>和え物(ほうれん草)<br>味噌汁<br>漬物      | ごはん<br>クリームシチュー<br>はたけ菜の炒め物<br>マンゴー缶<br>漬物           |   |
| 朝   | 日   | 日  | 日  | 日  | 日  | 日  | 日  |   |
| 昼   |   |  |  |  |  |  |  |   |
| おやつ |   |  |  |  |  |  |  |   |
| 夕   |   |  |  |  |  |  |  |   |