



献立表



期 間：2017/4/1～2017/4/30

	日	月	火	水	木	金	土
朝食							ご飯 がんも煮物 白菜土佐和え 味噌汁 味付け海苔 乳酸飲料
昼食							★1日特別メニュー★ 赤飯 天ぷら 筍の含め煮 菜の花錦糸和え 清汁 果物
夕食							ご飯 卵の中華あんかけ 焼き餃子 ブロッコリーマリネ 中華スープ
	2	3	4	5	6	7	8
朝食	パン かぼちゃクリーム煮 マカロニサラダ スープ マーメイド ヨーグルト	ご飯 白玉焼 オクラおかか和え 味噌汁 梅びしお 牛乳	ご飯 豆腐のポン酢風味 菜の花生姜和え 味噌汁 ふりかけ 乳酸飲料	ご飯 さつまいもの甘煮 人参しりしり 味噌汁 納豆 乳酸飲料	ご飯 厚揚げ煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁 ふりかけ 牛乳	ご飯 さんま蒲焼き 大根うま煮 味噌汁 味付け海苔 乳酸飲料	ご飯 高野豆腐含め煮 小松菜ツナ和え 味噌汁 たいみそ 乳酸飲料
昼食	ご飯 ミックスフライ 卵とじ(グリーンピース) カリフラドレッシング和え 味噌汁 フルーツカクテル	麦飯 鶏治部煮 ながいもとろろ 酢味噌和え 具だくさん汁 あみえび佃煮	ご飯 鮭の味噌ちゃんこ アスパラソテー 切干し大根サラダ かき卵汁 漬物	★24節季 清明の日★ ラーメン 蒸ししょうまい 青梗菜と桜海老の炒め物★ 漬物 フルーチェ★	ご飯 鯖の山椒焼 ソテー(いんげん) 白菜ごま風味和え物 漬物 杏仁フルーツ	カレーライス コールスローサラダ 香の物 コニソメスープ 果物	ご飯 たらと野菜のホイル蒸し 大学芋 オクラの三杯酢 味噌汁 果物
夕食	ご飯 豚キムチ鍋風 法蓮草ゴマ和え 昆布豆 春雨スープ	ご飯 鯖の照焼き ブロッコリーピーナッツ和え 卵豆腐 味噌汁	ご飯 豚肉の中華炒め 里芋のずんだ和え ワカメサラダ 味噌汁	ご飯 鯖の煮付け キャベツ煮びたし 金時豆 味噌汁	ご飯 牛肉とピーマン味噌炒め もやし中華風サラダ 胡瓜昆布和え 中華スープ	ご飯 豆腐のあんかけ 春雨和え物 カリフラ和風マリネ 味噌汁	ご飯 豚肉くわ焼き 揚げ南瓜の甘辛煮 香の物 味噌汁
	9	10	11	12	13	14	15
朝食	パン クリームパスタ ジャガ芋サラダ コンソメスープ ジャム ヨーグルト	ご飯 卵とじ(麩) もずく酢 味噌汁 ふりかけ 牛乳	ご飯 里芋のツナ煮 いんげんごま和え 味噌汁 のり佃 乳酸飲料	ご飯 南瓜そぼろ煮 白菜磯和え 味噌汁 ふりかけ 牛乳	ご飯 卵焼き 菜の花のしらす和え 味噌汁 味付け海苔 乳酸飲料	ご飯 焼き豆腐の煮物 キャベツ梅肉和え 味噌汁 ふりかけ 牛乳	ご飯 厚揚げ醤油焼き 白菜ゆかり和え 味噌汁 納豆 乳酸飲料
昼食	ご飯 鶏肉焼肉のたれ焼き ピーマンソテー ごま和え(かひらわ) 味噌汁 果物	ご飯 さごし照焼き れんこんの煮物 ほうれん草のごま和え 清汁 果物	ご飯 揚げ鶏の南蛮漬け ビーフソテー 三色ナムル 中華スープ 杏仁フルーツ	春キャベツと豆腐の卵とじうどん 貝柱フライ ひじきの炒り煮 いんげんしめじのさっぱり和え りんごのコンポート	グリーンピースご飯 鮭の柚庵焼き 牛蒡と人参の金平 カリフラワー磯和え 味噌汁	ご飯 あさりの柳川風 法蓮草胡麻炒め 春雨サラダ 若竹汁 果物	野菜カレー 子キンソテー 菜の花の和え物 コンソメスープ 果物
夕食	ご飯 肉団子の甘酢あん 白菜ドレッシング和え 煮豆 味噌汁	ご飯 とんかつ ブロッコリーのおかか和え もやしサラダ 味噌汁	ご飯 たらのみぞれ煮 焼き厚揚げかか醤油 オクラのなめ茸和え 味噌汁	ご飯 鶏肉ちゃんちゃ焼き 小松菜辛子和え カリフラワーサラダ 清汁	ご飯 豚味噌マヨネーズ きのことベーコンのソテー 香の物 清汁	ご飯 八宝菜 蒸ししょうまい 昆布豆 中華スープ	ご飯 サンマの塩焼き 蓮根甘辛煮 人参じゃこ和え 味噌汁

	日 16	月 17	火 18	水 19	木 20	金 21	土 22
朝食	ロールパン ハムエッグ スパゲティサラダ コーンスープ マーマレード 牛乳	ご飯 がんも煮物 白菜ゆかり和え 味噌汁 味付け海苔 牛乳	ご飯 厚揚げ野菜あん 小松菜ピーナッツ和え 味噌汁 ふりかけ 乳酸飲料	ご飯 さんま蒲焼き いんげんおかか和え 味噌汁 梅ひしお 牛乳	ご飯 さつまあげおろし添え カリフラ胡麻和え 味噌汁 たいみそ 乳酸飲料	ご飯 肉団子 野菜大豆煮(開) 味噌汁 ふりかけ 乳酸飲料	ご飯 肉野菜炒め 菜の花醤油和え 味噌汁 納豆 牛乳
昼食	チャーハン キャベツとエビのソテー ブロッコリーサラダ 中華スープ ヨーグルト和え	ご飯 千草卵 竹輪磯天ぷら 法連草の和え物 味噌汁 果物	ご飯 さばの塩焼き 南瓜の煮物 ブロッコリー胡麻和え 若竹汁 果物	山菜そば 茄子揚げ浸し 白菜のゆかり和え 漬物 果物	卵どんぶり 豚肉とほうれん草ソテー ワカメサラダ 味噌汁 杏仁フルーツ	ご飯 洋風肉じゃが ナムル 卵ココット風 コンソメスープ フルーツポンチ	★お誕生会メニュー★ 春のちらし寿司 ぶりの照り焼き 茶碗蒸 すまし汁 果物
夕食	ご飯 白身魚の甘酢炒め 蒟蒻ピリ辛煮 白菜柚子和え 味噌汁	ご飯 筑前煮 めた和え 香の物 清汁	ご飯 牛肉と野菜の焼肉たれ炒め 大豆煮豆 春雨サラダ 味噌汁	ご飯 タンドリーチキン コーンサラダ 金時豆 コンソメスープ	ご飯 豆腐ステーキそぼろあん 焼きうどん 人参のマリネ 清汁	ご飯 鱈の梅煮 牛蒡と竹輪の金平 漬物 味噌汁	ご飯 豚肉ニンニク醤油焼き 切干大根の炒め煮 ワカメサラダ 味噌汁
	23	24	25	26	27	28	29
朝食	ロールパン クリーム煮 ブロッコリーごまドレ和え スープ マーマレード ヨーグルト	ご飯 ちくわとひじき煮 ゆかり和え 味噌汁 のり佃 乳酸飲料	ご飯 厚揚げ煮物 カリフラ磯和え 味噌汁 ふりかけ 牛乳	ご飯 目玉焼 なめたけおろし 味噌汁 納豆 乳酸飲料	ご飯 高野豆腐含め煮 青梗菜とじゃこソテー 味噌汁 ふりかけ 牛乳	ご飯 かぼちゃの煮物 ごぼうサラダ 味噌汁 味付け海苔 牛乳	ご飯 さんま蒲焼き ブロッコリーごま和え 味噌汁 たいみそ 乳酸飲料
昼食	ご飯 ホイコーロ 焼きビーフン オクラのドレ和え 中華スープ煮 フルーツカクテル	チキンピラフ ハンバーグ イタリアンサラダ コンソメスープ 果物	ご飯 海鮮団子と野菜の旨煮 里芋の味噌かけ オクラの酢の物 かき卵汁 昆布豆	ラーメン コロッケ いんげんおかか和え 浅漬け 果物	ご飯 松風焼き じゃがいも煮物 白菜柚子和え 味噌汁 漬物	他人丼 大根の煮物 小松菜辛子と和え 味噌汁 果物	カレーライス キャベツサラダ ポテトフライ コンソメスープ 果物
夕食	ご飯 エビの卵とじ ごまマヨ和え 浅漬け 味噌汁	ご飯 白身魚の天ぷら なべしぎ 白菜とコーン醤油和え 味噌汁	ご飯 豚肉ソテー和風ソース 蓮根と人参の金平 香の物 味噌汁	ご飯 鱈の味噌煮 さつま芋の金平 小松菜胡麻和え 清汁	ご飯 フジヤ和スー ほうれん草中華風炒め煮 春巻 中華スープ	ご飯 カレイの煮つけ 大豆煮豆 春雨和え物 清汁	ご飯 鶏肉のムニエル アスパラ醤油和え 金時豆 味噌汁
	30						
朝食	パン オムレツ マヨネーズ和え オニオンスープ ジャム&マーガリン ヨーグルト	<p style="text-align: center;">おうちごはん</p>					
昼食	ご飯 ぶり大根 蓮根甘辛炒め もやしのごま風味和え さつま汁 果物						
夕食	ご飯 ぎせい豆腐 揚げ茄子 香の物 清汁						

◆安全で、おいしく、栄養バランスのとれたお食事!

献立に がついているお食事は旬の食材を使ったメニューです。旬の食材は季節に起こりやすい不調を解消し、免疫力UPにつながります。