

	4/1 日	4/2 月	4/3 火	4/4 水	4/5 木	4/6 金	4/7 土	4/8 日	4/9 月	4/10 火	4/11 水
朝	御飯 切り干し大根炒り煮 味噌汁 青菜のピーナッツ和え あみ佃煮	御飯 ほうれん草の 胡麻風味炒め 味噌汁 キャベツのおかか和え ふりかけ 牛乳	御飯 厚揚げ炒め 味噌汁 小松菜のお浸し あみ佃煮	御飯 さつま揚げの甘辛煮 味噌汁 とろろ芋 のりの佃煮	鶏雑炊 五目煮 牛乳 いんげんのおかか和え 梅干し	御飯 厚焼き卵 味噌汁 山吹和え ふりかけ	御飯 鶏肉とキャベツの梅炒め 味噌汁 なると和え 桜だいこん	御飯 野菜つみれの甘辛煮 味噌汁 白菜のゆず和え ふりかけ	御飯 豚肉もやし炒め 味噌汁 キャベツと チーズの和え物 のりの佃煮	御飯 かれのい生姜煮 味噌汁 あさりとほうれん草 の塩麹炒め ふりかけ 牛乳	御飯 サワラ西京焼き 味噌汁 キャベツの梅和え 昆布佃煮
昼	御飯 牛肉の大和煮 けんちん汁 長芋の大葉和え 桜だいこん	御飯 たらのカレーソテー すまし汁 里芋の酢味噌和え きゅうり漬	伊勢うどん あいませ フルーツカク和え	三色丼 のらぼうとしらす炒め すまし汁 なつみかん	御飯 豚肉の生姜炒め 味噌汁 じゃが芋の 胡麻和え 千切りたくあん	レーズンロール 白身魚のフライ コンソメスープ ポテトサラダ ママレード	にぎりずし 茶わん蒸し すまし汁 葛ごこり	御飯 かじきの胡麻ソース 味噌汁 ピーマン炒め きゅうり漬	御飯 ほっけの塩焼き 味噌汁 たけのことベーコン炒め しば漬	御飯 鶏肉のおろしソース 味噌汁 切り干し大根田舎風炒め しば漬	御飯 牛肉とピーマン の細切り炒め つみれ汁 かぶの生姜和え パイン缶
夕	御飯 ホキのマヨネーズ焼き 菜の花の辛し和え りんご煮 しば漬	御飯 鶏肉の照り焼き 大豆の金平 三つ葉のお浸し フルーツミックス	御飯 白身魚のカレーソテー かぼちゃの煮物 菜の花のお浸し ブイ・クレスゼリー	御飯 さんまの蒲焼風 大根のしぐれ煮 小松菜のお浸し もも缶	御飯 すずきのバター ソース焼き 田舎金時豆 卵豆腐 きゅうり漬	御飯 鯖の塩焼き 炒り豆腐 もずく酢 HGみかんゼリー	御飯 蒸し豆腐の 野菜あんかけ 春菊の胡麻和え 野沢菜 パイン缶	ゆかり御飯 伏見卵 じゃが芋の煮物 漬物 なつみかんのコンポート	御飯 鶏肉と根菜の甘酢煮 山芋のなめ茸和え きゅうり漬 フルーツヨーグルト	御飯 ヒレカツ 青菜と桜エビの和え物 たくあん パイン缶	御飯 メバルのワイン蒸し煮 ぜんまい炒め煮 納豆 バナナ
	4/12 木	4/13 金	4/14 土	4/15 日	4/16 月	4/17 火	4/18 水	4/19 木	4/20 金	4/21 土	4/22 日
朝	御飯 一口がんもの煮物 味噌汁 ほうれん草の ピーナッツ和え 梅びしお	御飯 あじの塩焼き 味噌汁 切り干し大根炒り煮 ふりかけ	御飯 じゃが芋の田舎風炒め 味噌汁 青菜と桜エビの和え物 ふりかけ	しらす雑炊 鯛つみれ煮 牛乳 わさび和え 昆布佃煮	御飯 小松菜と ソーセージ卵炒め 味噌汁 ふきと湯揚げ煮 ふりかけ	御飯 いわしの梅煮 味噌汁 とろろ芋 のりの佃煮	御飯 ひじきと挽き肉 の卵炒め 味噌汁 大豆のごま酢和え ふりかけ	御飯 ふり照り煮 味噌汁 ピーマン炒め たいみそ	御飯 焼き鮭 味噌汁 なると和え あみ佃煮	御飯 さつま揚げと三つ葉煮物 味噌汁 小松菜の和え物 梅干し	御飯 だし巻卵 味噌汁 野菜のツナ煮 ふりかけ
昼	御飯 黒むつの照り焼き すまし汁 絹さやの春雨炒め 漬物	黒糖パン ロールキャベツ ポタージュスープ 野菜サラダ あんずジャム	御飯 豚肉の生姜焼き 味噌汁 えびとオクラの たたき和え 奈良漬	御飯 牛肉と菜の花の オイスター炒め すまし汁 小松菜の生姜和え りんご缶	御飯 アジの甘酢あんかけ 味噌汁 山吹和え しば漬	タレかつ丼 五色和え のっぺい汁 ヨーグルト和え	桜えびご飯 赤魚の粕浸け焼き すまし汁 うどと菜の花の 酢味噌和え レモンゼリー	カレーライス 野菜サラダ 香の物 コンソメスープ	食パン 鶏肉の赤ワイン煮 コーンクリームスープ ツナサラダ メープルシロップ	御飯 かじきのガーリック レモンソース 味噌汁 ジャーマンポテト 刻みつぼ漬	御飯 鶏肉の照り焼き 豚汁 白和え きゅうり漬
夕	御飯 スペイン風オムレツ きゃべつの胡麻風味炒め たかな漬け りんごのコンポート	御飯 松風焼 れんこんの金平 モロヘイヤのおかか和え 桜だいこん	御飯 鮭の柚子庵焼き 大根の煮物 野沢菜漬け もも缶	御飯 肉豆腐 さつま芋の煮物 筍の和え物 たくあん	御飯 鶏肉のさっぱり煮 かぶの梅肉和え 三色豆 HGみかんゼリー	御飯 麻婆キャベツ 白菜の生姜和え 冷や奴 洋ナシ	御飯 牛皿 春菊の胡麻和え 冬瓜の炒め物 果物	御飯 かれのい煮付け ぜんまい炒め煮 刻みつぼ漬 フルーツ和え	ゆかりご飯 かに玉 里芋の中華煮 五色なます おいしくせんい梅ゼリー	御飯 豚肉の煮込み ピーマンと きのこの炒め物 たらの芽胡麻風味 フルーツカクテル	御飯 白身魚のムニエル 青菜としらすの炒め物 たくあん 金時豆
	4/23 月	4/24 火	4/25 水	4/26 木	4/27 金	4/28 土	4/29 日	4/30 月	栄養メモ		
朝	御飯 大根と貝柱の炒め物 味噌汁 野菜の酢じゃこ和え たいみそ	卵ぞうすい 五目煮 牛乳 山芋のなめ茸和え 昆布佃煮	御飯 はんぺんの甘辛煮 味噌汁 おろし和え ふりかけ 牛乳	御飯 きゃべつの 胡麻風味炒め 味噌汁 ほうれん草の ピーナッツ和え のりの佃煮	御飯 鶏肉と小松菜の 塩昆布炒め 味噌汁 もやしの中華和え ふりかけ	御飯 あじの塩焼き 味噌汁 ニラ玉 ふりかけ	御飯 さわら西京焼き 味噌汁 蒸し鶏と野菜 の和え物 たいみそ	御飯 野菜炒め 味噌汁 モロヘイヤのお浸し ふりかけたらこ	4月栄養メモ		
昼	御飯 鮭のちゃんちゃん焼き 味噌汁 ほうれんそう とマトサラダ 桜だいこん	御飯 麻婆豆腐 ワンタンスープ 春雨サラダ たかな漬け	御飯 豚肉とれんこんの しょうゆ炒め 味噌汁 ほうれん草と うどの生姜和え 漬物	チャーハン ピーマン炒め 中華スープ レタスの中華サラダ なつみかんのコンポート	ロールパン カレーコロケ コンソメスープ マカロニサラダ イチゴジャム	御飯 白身魚のガーリック ソテーマスタードソース チンゲン菜のスープ じゃが芋のマヨネーズ和え きゅうり漬	御飯 鶏肉マスタード焼き けんちん汁 酢みそ和え しば漬	御飯 ぶりの照り焼き すまし汁 大根と鶏肉の炒め煮 きゅうり漬	春野菜に含まれるビタミン類は、代謝の促進、疲労回復などに効果があり苦味成分は肝臓の働きを助け解毒作用があります。「たまねぎ」は疲労回復や風邪予防、血管の老化を防ぐ効果があり「さやえんどう」は調理によるビタミンCを摂取するのに効果的です。「ふき」は繊維質が多いので便秘に効果があります。これら旬野菜をおいしく食べ元気に過ごしましょう。		
夕	御飯 焼き肉 小松菜のさつと煮 卵豆腐 もも缶	御飯 鯖の味噌煮 かぼちゃのいとこ煮 モロヘイヤのおかか和え りんご缶	御飯 むつの照り焼き ごぼうとひじきの炒め煮 しば漬 フルーツミックス	御飯 メバルの煮付け じゃが芋と きのこの炒め物 納豆 ヨーグルト和え	御飯 ほっけの塩焼き チンゲン菜の和え物 ふきと豚肉の炒め物 りんごゼリー	御飯 豚肉とふきの炒め煮 れんこんのからし炒め 三色豆 漬物	御飯 太刀魚の香草焼き さつま芋のレモン煮 菜の花の辛し和え 野沢菜	御飯 揚げ豆腐の五目あんかけ 豆甘煮 もずく酢 千切りたくあん			