

	4/1 月	4/2 火	4/3 水	4/4 木	4/5 金	4/6 土	4/7 日	4/8 月	4/9 火	4/10 水	4/11 木
朝	卵雑炊 ひじきの煮物 牛乳 春菊のくるみ和え たかな漬	御飯 さつま揚げと大根の煮物 小松菜のごま和え きゅうり漬 味噌汁	御飯 黒ムツの西京焼き チンゲン菜の炒め物 ふりかけ 味噌汁	御飯 ビーフンの五目炒め 胡麻酢和え のりの佃煮 味噌汁	御飯 ふきの炒り煮 ほうれん草の ピーナツ和え ふりかけ 味噌汁	御飯 炊き合わせ もやしと 蒸し鶏の酢の物 たかな漬 味噌汁	御飯 豚肉とキャベツの 梅風味炒め なると和え ふりかけ 味噌汁	御飯 治部煮 とろろ芋 梅びしお 味噌汁	中華雑炊 野菜炒め 牛乳 しらすおろし 昆布佃煮	御飯 青菜とベーコンのカレー炒め オクラのおかか和え たいみそ 味噌汁	御飯 里芋の煮物 キャベツと 干えびの和え物 ふりかけ 味噌汁
昼	御飯 鱈の2色揚げ 炒り煮 しば漬 味噌汁	御飯 鮭のガーリック レモンソース ジャーマンポテト 刻みつぼ漬 味噌汁	御飯 ひじき入り炒り豆腐 小松菜とかにかまの和 え物 桜だいこん さつま汁	御飯 鶏肉と玉ねぎの バターしょうゆ炒め 花野菜サラダ きゅうり漬 赤だし	黒糖パン チーズハンペンフライ ポテトサラダ りんごジャム コンソメスープ	御飯 赤魚の甘酢あんかけ 切り干し大根炒り煮 しば漬 味噌汁	にぎりずし 茶わん蒸し 甘味(ねりきり) すまし汁	御飯 さわらソテー マヨ味噌ソース 変わり肉じゃが たかな漬 すまし汁	御飯 コロケ盛り合わせ ブロッコリーと豆腐の和え物 しば漬 豚汁	御飯 鮭の幽庵焼き 大根と肉団子の煮物 黄桃缶 すまし汁	御飯 親子煮 ナスとピーマンの じゃこ炒め いちごムース 味噌汁
夕	御飯 鶏団子と根菜の甘酢煮 白菜のなめ茸和え 漬物 フルーツヨーグルト	御飯 豚肉の煮込み ピーマンと きのこの炒め物 野沢菜 パイン缶	御飯 豚肉の梅風味蒸し なすの生姜醤油炒め 千切りたくあん うぐいす豆	御飯 サバの塩焼き 野菜の煮物 モロヘイヤの おかか和え ヨーグルト和え	御飯 白身魚の バターソース焼き 白和え きゅうり漬 みかん缶詰	御飯 麻婆キャベツ 五色和え 冷や奴 もも缶	御飯 蒸し豆腐の 野菜あんかけ 春菊の胡麻和え 刻みつぼ漬 洋ナン	御飯 豚肉と薩摩芋の甘辛煮 あぶ玉とじ煮 きゅうり漬 りんご缶	御飯 サバの竜田焼き 冬瓜の煮物 野沢菜漬 フルーツミックス	御飯 厚揚げの ピリ辛あんかけ じゃが芋の煮物 青しその実漬 菜の花のかにかま和え	御飯 豚肉の味噌焼き 春雨の酢の物 刻みつぼ漬 パイン缶
	4/12 金	4/13 土	4/14 日	4/15 月	4/16 火	4/17 水	4/18 木	4/19 金	4/20 土	4/21 日	4/22 月
朝	御飯 豚肉のオイスター炒め 白菜の甘酢和え きゅうり漬 味噌汁	御飯 目玉焼き ひじきの煮物 千切りたくあん 味噌汁	御飯 炒り豆腐 小松菜のナムル 梅びしお 味噌汁	御飯 はんべんの甘辛煮 牛乳 おろし和え 千切りたくあん 味噌汁	御飯 鶏と野菜の煮物 ほうれん草のしらす和え ふりかけ 味噌汁	御飯 あじの塩焼き 五目煮 刻みつぼ漬 味噌汁	御飯 小松菜と卵の中華炒め 蒸し鶏と野菜の和え物 ふりかけ 味噌汁	御飯 切り干し大根炒り煮 小松菜の胡麻和え しば漬 味噌汁	御飯 ロールキャベツ 厚焼き卵 のりの佃煮 味噌汁	御飯 肉じゃが いんげんの 胡麻和え ふりかけ 味噌汁	御飯 一口がんもの含め煮 わさび和え 千切りたくあん 味噌汁
昼	タコライス コールスローサラダ りんごヨーグルト ほうれん草と 卵のスープ	御飯 タラのバインソース 春菊の酢の物 桜だいこん とうがん汁	御飯 サバのマスタード焼き ごぼうサラダ 青しその実漬 コンソメスープ	御飯 鮭のちゃんちゃん焼き ほうれん草と かぶのサラダ 桜だいこん 味噌汁	ポークカレーライス 香の物 グリーンサラダ 玉子スープ	御飯 ハンバーグミートソース 野菜のじゃこ和え しば漬 チンゲン菜のスープ	あさりの玉子とじ丼 揚げ出し豆腐 金時豆 すまし汁	レーズンロール ポトフ ミモザサラダ イチゴジャム パンプキンスープ	御飯 餃子の野菜あんかけ ポテトソテー 桜だいこん 豚汁	御飯 白身魚ときのこの マヨネーズ焼き なす生姜の炒め きゅうり漬 味噌汁	御飯 鶏肉の唐揚げ おろしソース 切り干し大根 田舎風炒め きゅうり漬 味噌汁
夕	御飯 信田煮 空豆と蒸し鶏の和え物 野沢菜漬 みかん缶詰	御飯 三色しんじょの揚げ物 天つゆ 筑前煮 漬物 うぐいす豆	御飯 豚肉と菜の花の炒め物 ふるふき大根 しば漬 洋ナン	御飯 焼き肉 小松菜のさつと煮 卵豆腐 もも缶	御飯 ブリの香り焼き もずくのとろろがけ 豆甘煮 りんご缶	御飯 伏見卵 さつま芋のレモン煮 もやしと カニカマの酢の物 フルーツヨーグルト	御飯 鶏肉のさっぱり煮 じゃが芋の胡麻和え きゅうり漬 もも缶	御飯 赤魚の煮つけ 蓮根の金平 胡麻酢和え ヨーグルト和え	御飯 豚肉と白菜煮 エビとほうれん草の 塩麹炒め 刻みつぼ漬 マンゴー缶	ゆかりご飯 豚すき煮 おくらともやしの おかか和え たかな漬 うぐいす豆	御飯 さばの味噌煮 きのこの生姜炒め キャベツのお浸し バナナ
	4/23 火	4/24 水	4/25 木	4/26 金	4/27 土	4/28 日	4/29 月	4/30 火	栄養メモ		
朝	御飯 肉団子の煮物 ほうれん草の胡麻和え ふりかけ 味噌汁	御飯 豚肉もやし炒め 大豆のごま酢和え 野沢菜漬 味噌汁	御飯 野菜つみれの旨煮 和風和え 青しその実漬 味噌汁	御飯 野菜炒め とろろ芋 のりの佃煮 味噌汁	御飯 魚肉ソーセージ炒め じゃが芋の青じそ和え ふりかけ 味噌汁	御飯 里芋のそぼろ煮 ほうれん草のお浸し 梅びしお 味噌汁	御飯 白菜のとろろ煮 ほうれん草ボン酢和え しば漬 味噌汁 牛乳	御飯 豆腐のオイスターソース がけ もやしの胡麻酢和え ふりかけ 味噌汁	4月栄養メモ 屋間の気温が上がり、春らしい陽気になりました。身近な野菜も旬を迎え、「春キャベツ・新玉ねぎ・新じゃが・新にんじん」などと呼ばれます。いずれも通年出回るものと比べてみずみずしく、やわらかくて甘味もあります。サラダなどの生食にも適していますね。春野菜には栄養もたっぷり含まれています。春野菜独自の苦みは「植物性アルカロイド」の成分によるもので、腎臓のろ過機能を向上させ、老廃物を体の外に出してくれる解毒作用の働きや新陳代謝を促進する働きがあります。また、セリ科の野菜の豊かな香りには、血行促進や抗酸化作用、ストレス緩和などの効果があります。ビタミンやアミノ酸などが豊富に含まれている旬の野菜を美味しく食べて元気で過ごしましょう。		
昼	御飯 松風焼 蒸し鶏と小松菜の和え物 しば漬 わかめスープ	桜えびご飯 赤魚の粕浸け焼き うどんと菜の花の 酢味噌和え レモンゼリー すまし汁	御飯 牛肉とキャベツの オイスター炒め かぶの生姜和え 洋ナン かき玉汁	きつねうどん さつま芋の炒り煮 牛乳寒	御飯 麻婆豆腐 野菜サラダ りんごヨーグルト すまし汁	御飯 鯖の揚げおろし煮 切り干し大根炒り煮 刻みつぼ漬 味噌汁	御飯 ほっけの塩焼き 吉野煮 きゅうり漬 すまし汁	御飯 豚肉の生姜炒め ほうれん草の漬け浸し たかな漬 すまし汁			
夕	御飯 キャベツと 豚肉の味噌炒め きゅうりの酢の物 金時豆 ヨーグルト和え	御飯 かに玉 里芋の中華煮 五色なます パイン缶	御飯 肉豆腐 さつま芋の甘煮 筍の和え物 たかな漬	御飯 干草焼き ふきの炒り煮 桜だいこん もも缶	御飯 たらのみぞれ煮 冬瓜のそぼろ煮 きゅうり漬 うぐいす豆	御飯 つくねの小判焼き かぼちゃのいとこ煮 野沢菜漬 みかん缶詰	御飯 鶏肉の香味ソース かぶと胡瓜の酢の物 千切りたくあん ぶどうムース	御飯 黄金かれいの煮付け じゃが芋のそぼろ煮 白菜漬 フルーツヨーグルト			