

	4/1 火	4/2 水	4/3 木	4/4 金	4/5 土	4/6 日	4/7 月	4/8 火	4/9 水	4/10 木	4/11 金
朝	御飯 ちくわ煮物 味噌汁 ほうれん草の ピーナッツ和え ふりかけ	雑炊 冬瓜の味噌煮 牛乳 もやしのナムル 赤かぶ漬け	御飯 治部煮 味噌汁 ほうれん草のナムル のりの佃煮	御飯 さわらの西京焼き 味噌汁 じゃが芋の金平 ふりかけ	御飯 がんも煮 味噌汁 なると和え 桜だいこん	御飯 切り干し大根炒り煮 味噌汁 青菜のピーナッツ和え ふりかけ	御飯 ほうれん草の 胡麻風味炒め キャベツの おかか和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 野菜炒め 味噌汁 わさび和え ふりかけ	御飯 さつま揚げの甘辛煮 味噌汁 とろろ芋 青しその実漬	雑炊 五目煮 牛乳 いんげんの おかか和え 桜だいこん	御飯 厚焼き卵 味噌汁 山吹和え ふりかけ
昼	御飯 鶏肉マスタード焼き コンソメスープ 野菜サラダ きゅうり漬け	御飯 タラの塩麹漬け焼き 豚汁 チンゲン菜の煮浸し 桜だいこん	御飯 白身魚の2色揚げ すまし汁 大豆のごま酢和え 桜だいこん	ロールパン ハンバーグデミソース コンソメスープ アスパラサラダ イチゴジャム	御飯 豚卵炒め 中華スープ きゅうりの中華和え 杏仁豆腐	御飯 牛肉の大和煮 すまし汁 長芋の大葉和え 桜だいこん	御飯 白身魚のカレーソテー すまし汁 里芋の酢味噌和え かぶの浅漬け	御飯 鶏肉のおろしソース 味噌汁 さつま芋の煮物 しば漬	親子丼 筍の和え物 味噌汁 野沢菜漬け	御飯 鶏肉の炒め物 すまし汁 里芋の煮っころがし 干切りたくあん	食パン 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
夕	ゆかり御飯 さんまの塩焼き 味噌じゃが 白菜のゆず和え フルーツ	御飯 つくねの小判焼き かぼちゃの煮物 きゅうりの酢の物 ブイ・クレスゼリー	御飯 豚肉と春野菜の炒め 物 エビの中華煮 赤かぶ漬け ヨーグルト和え	御飯 むつの照り焼き 長芋の煮物 酢味噌和え 刻みつぼ漬け	御飯 ほっけのおろしソース 里芋のそぼろ煮 昆布豆 りんごゼリー	御飯 ホキの西京焼き 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 モロヘイヤの おかか和え 果物	御飯 魚のあられあん 青菜と桜エビの和え物 赤かぶ漬け ヨーグルト和え 果物	御飯 干草焼き 大根のしぐれ煮 小松菜のお浸し 果物	御飯 豚肉の生姜焼き 田舎金時豆 卵豆腐 きゅうり漬け	御飯 鯖の塩焼き 炒り豆腐 もずく酢 漬物
	4/12 土	4/13 日	4/14 月	4/15 火	4/16 水	4/17 木	4/18 金	4/19 土	4/20 日	4/21 月	4/22 火
朝	御飯 ふきとうず麩の煮物 味噌汁 しらすおろし 梅干し	御飯 肉団子の甘辛煮 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	雑炊 だし巻卵 牛乳 もやしのナムル あみ佃煮	御飯 青ひらす西京焼き 味噌汁 わさび和え 昆布佃煮	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 切り干し大根炒り煮 味噌汁 かぶの梅肉和え ふりかけ	御飯 大根の田舎風炒め 味噌汁 青菜と桜エビの和え物 ふりかけ	しらす雑炊 あじの塩焼き 牛乳 わさび和え 昆布佃煮	御飯 小松菜の卵炒め 味噌汁 チンゲン菜の 和え物 ふりかけ	御飯 赤魚の照り焼き 味噌汁 とろろ芋 のりの佃煮
昼	にぎりずし 茶わん蒸し すまし汁 みかんゼリー	御飯 ぶりの照り焼き 味噌汁 豆腐のナムル きゅうり漬け	御飯 ほっけの塩焼き 味噌汁 山芋のなめ茸和え しば漬	きつねそば 筑前煮 ヨーグルト和え	御飯 牛肉とピーマンの細 切り炒め すまし汁 かぶの生姜和え なつみかん	御飯 芋煮 すまし汁 冬瓜の酢の物 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 赤かぶ漬け	御飯 鶏肉とピーマンの 細切り炒め すまし汁 小松菜の生姜和え りんご缶	御飯 肉団子の酢豚風 味噌汁 山吹和え 桜だいこん	御飯 鶏肉とキャベツ の梅炒め 味噌汁 きゅうりの中華和え 青しその実漬
夕	御飯 蒸し豆腐の野菜あん かけ 春雨の酢の物 たかな漬け パイン缶	ゆかり御飯 伏見卵 じゃが芋の煮物 桜だいこん 果物	御飯 鶏肉と銀杏の炒め物 えびシューマイ 漬物 フルーツヨーグルト	御飯 白身魚の蒲焼 かぼちゃの煮物 きゅうりの酢の物 ブイ・クレスゼリー	御飯 すずきの照り焼き ぜんまい炒め煮 納豆 フルーツカク和え	御飯 かに玉 じゃが芋の胡麻和え たかな漬け 果物	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 根菜の煮物 野沢菜漬け フルーツ	御飯 肉豆腐 さつま芋の煮物 菜の花のお浸し たくあん	御飯 鶏肉のさっぱり煮 モロヘイヤのツナ和え 金時豆 フルーツ和え	御飯 牛皿 春菊のくるみ和え 冬瓜の炒め物 りんごヨーグルト
	4/23 水	4/24 木	4/25 金	4/26 土	4/27 日	4/28 月	4/29 火	4/30 水	栄養メモ		
朝	御飯 ひじきの煮物 味噌汁 大豆のごま酢和え ふりかけ	御飯 大根と貝柱の炒め物 味噌汁 野菜の酢じゃこ和え ふりかけ	御飯 焼き鮭 味噌汁 なると和え たいみそ	御飯 黒ムツ西京焼 味噌汁 いんげんの 胡麻よごし あみ佃煮	御飯 だし巻卵 味噌汁 野菜のツナ煮 ふりかけ	御飯 さつま揚げと 三つ葉煮物 味噌汁 小松菜の和え物 ふりかけ	卵ぞうすい 五目煮 牛乳 ちくわ和え 桜だいこん	御飯 大根の煮物 味噌汁 ほうれん草の ピーナッツ和え ふりかけ 牛乳	4月栄養メモ 春は、体内バランスを調整する自律神経の「交換神経」と「副交換神経」入れ替わる時期に当たるため体調不良を起こすことがあります。旬の香りある野菜（うど、ふき等）を豊富に取って心身をリラックスさせ、また同時に細胞の酸化を防ぐ食事、ビタミン（果物、キャベツ、にら等）をたっぷりと取るよう心がけ、春の体に切り替わる時期を上手に乗り切りましょう。		
昼	御飯 鮭のちゃんちゃん焼き 味噌汁 菜の花の辛し和え 桜だいこん	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 刻みつぼ漬け	食パン 鶏肉の赤ワイン煮 コンクリームスープ マカロニサラダ イチゴジャム	カレーライス 野菜サラダ 香の物 コンソメスープ	御飯 鶏肉の照り焼き 豚汁 白和え 漬物	桜ごはん 金目鯛の焼き物 すまし汁 春野菜の炊き合わせ じゃが芋の胡麻和え	御飯 鮭のマスタード焼き コンソメスープ 野菜サラダ 漬物	御飯 鶏肉のネギ塩タレ 味噌汁 れんこんの金平 たかな漬け			
夕	御飯 麻婆豆腐 白菜のゆず和え 豆甘煮 果物	御飯 焼き肉 小松菜のさつと煮 卵豆腐 もも缶	ゆかりご飯 かに玉 里芋の中華煮 五色なます ブイ・クレスゼリー	御飯 かれないの煮付け ぜんまい炒め煮 刻みつぼ漬け フルーツ和え	御飯 白身魚のムニエル なすのポン酢あえ たくあん 果物	御飯 豚肉の煮込み きのこの炒め物 たらの芽胡麻風味 果物	御飯 とんかつ かぼちゃのいとこ煮 冷奴 りんご缶	御飯 赤魚の西京焼き ぜんまいの田舎風炒 め しば漬 キウイ			