

	4/1 水	4/2 木	4/3 金	4/4 土	4/5 日	4/6 月	4/7 火	4/8 水	4/9 木	4/10 金	4/11 土
朝	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 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 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 味噌汁 キャベツのおかか和え ふりかけ 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	御飯 ふきとうず麩の煮物 味噌汁 しらすおろし 梅干し
昼	御飯 タラの塩麹漬け焼き 豚汁 チンゲン菜の煮浸し 漬物	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	にぎりずし 茶わん蒸し すまし汁 みかんゼリー	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 ごぼうサラダ 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 じゃが芋の胡麻和え 千切りたくあん	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	御飯 豚卵炒め 中華スープ きゅうりの中華和え 杏仁豆腐
夕	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 オレンジ	御飯 豚肉と春野菜の炒め物 エビの中華煮 たかな漬け 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 蒸し豆腐の 野菜あんかけ モロヘイヤのお浸し 野沢菜 パイン缶	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 のらぼうのごま和え 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	御飯 干草焼き 大根のしぐれ煮 小松菜のお浸し もも缶	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	御飯 あじの生姜煮 里芋のそぼろ煮 昆布豆 りんごゼリー
	4/12 日	4/13 月	4/14 火	4/15 水	4/16 木	4/17 金	4/18 土	4/19 日	4/20 月	4/21 火	4/22 水
朝	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	雑炊 卵と木耳炒め 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	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
昼	御飯 ぶりの照り焼き 味噌汁 ビーフン炒め 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 フルーツカク和え	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 メバルの煮付け すまし汁 のらぼうと チャーシュー炒め 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 赤かぶ漬け	御飯 牛肉とキャベツ炒め 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 桜だいこん	ケチャップライス ビーフシチュー グリーンサラダ	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
夕	ゆかり御飯 伏見卵 じゃが芋の煮物 桜だいこん なつみかんの コンポート	御飯 鯖のパインソース ほうれん草のお浸し きゅうり漬 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 バナナ	御飯 かに玉 じゃが芋の胡麻和え 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 根菜の煮物 野沢菜漬け もも缶	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 キャベツと モロヘイヤのツナ和え 三色豆 フルーツ和え	御飯 麻婆キャベツ 白菜のゆず和え やわらか豆腐 シュウマイ バナナ	御飯 牛皿 春菊の胡麻和え 冬瓜の炒め物 果物
	4/23 木	4/24 金	4/25 土	4/26 日	4/27 月	4/28 火	4/29 水	4/30 木	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 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	御飯 きゃべつの 胡麻風味炒め 味噌汁 白菜のゆず和え のりの佃煮	4月栄養メモ 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タスク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。		
昼	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 きゅうり漬	梅しらすご飯 サワラの山椒焼き すまし汁 春野菜の炊き合わせ ほうれん草と うどの生姜和え	御飯 鮭のマスタード焼き コンソメスープ 野菜サラダ きゅうり漬け	御飯 鶏肉の梅焼き 味噌汁 れんこんの金平 たかな漬け	御飯 かに玉 中華スープ レタスの中華サラダ 漬物			
夕	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 青菜としらすの炒め物 たくあん りんごゼリー	御飯 豚肉の煮込み きのこの炒め物 たらの芽胡麻風味 オレンジ	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 ごぼうとひじきの炒め煮 しば漬 キウイ	御飯 メバルの煮付け 長芋ときのこの炒め物 納豆 ヨーグルト和え			