

	4/1 金	4/2 土	4/3 日	4/4 月	4/5 火	4/6 水	4/7 木	4/8 金	4/9 土	4/10 日	4/11 月
朝	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 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 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 のりの佃煮	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 鶏だんごと ふきの煮物 味噌汁 しらすおろし 梅干し	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
昼	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 葛こごり さくら	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	御飯 鶏肉のおろしソース 味噌汁 ごぼうサラダ しば漬	しらすご飯 さんが焼き すまし汁 のらぼうのごま和え みかんゼリー	御飯 豚肉の焼き南蛮漬け 味噌汁 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	御飯 ぶりの照り焼き 味噌汁 ビーフン炒め 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
夕	御飯 むつの照り焼き 長芋の煮物 酢味噌和え 刻みつぼ漬	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 パン缶	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 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 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 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	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 鶏肉の中華炒め 山芋のなめ茸和え きゅうり漬 フルーツヨーグルト
	4/12 火	4/13 水	4/14 木	4/15 金	4/16 土	4/17 日	4/18 月	4/19 火	4/20 水	4/21 木	4/22 金
朝	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 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 ふきと油揚げ煮 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	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	御飯 焼き鮭 味噌汁 なると和え あみ佃煮
昼	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 つみれ汁 かぶの生姜和え なつみかん	御飯 メバルのワイン蒸し煮 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 赤かぶ漬け	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 桜だいこん	ケチャップライス クリームシチュー 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	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	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
夕	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 スペイン風オムレツ キャベツの 胡麻風味炒め たかな漬 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 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 キャベツと モロヘイヤのツナ和え 三色豆 みかんゼリー	御飯 麻婆キャベツ 白菜のゆず和え 餃子 バナナ	御飯 牛皿 春菊の胡麻和え 冬瓜の炒め物 果物	御飯 焼肉 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 梅ゼリー
	4/23 土	4/24 日	4/25 月	4/26 火	4/27 水	4/28 木	4/29 金	4/30 土	栄養メモ		
朝	御飯 黒ムツ 西京焼 味噌汁 ビーフン炒め たいみそ	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 野菜つみれの甘辛煮 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 白菜のゆず和え 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	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」が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。「肩こり」から頭痛に悩まされたりする人は意外と多いものです。 ”お酢”に含まれる有機酸には肩こりの元になる疲労物質に”乳酸”をたまりにくくする働きがあります。お酢を上手に料理に取り入れましょう。また、旬の香りのある野菜（うど、ふき等）を豊富に取って心身をリラックスさせ、春の体に切り替わる時期乗り切りましょう。		
昼	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	梅菜めし さわらソテー タルタル添え すまし汁 春野菜の炊き合わせ オレンジ	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	御飯 豚肉とれんこん のしょうゆ炒め ほうれん草と うどの生姜和え 味噌汁 赤かぶ漬	中華丼 レタスの中華サラダ 中華スープ なつみかん	黒糖パン 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 麻婆豆腐 ワンタンスープ 春雨サラダ 桜だいこん			
夕	御飯 かれいの煮付け ぜんまい炒め煮 刻みつぼ漬 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 金時豆	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 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 フルーツミックス	御飯 メバルの煮付け 長芋ときこの炒め物 納豆 ヨーグルト和え	御飯 鮭の塩焼き 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 鶏肉の梅焼き れんこんのからし炒め 三色豆 漬物			