

	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	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 モロヘイヤのおかか和え 梅干し	御飯 厚焼き卵 味噌汁 小松菜とひじき炒め 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 たいみそ	御飯 かれいの生姜煮 味噌汁 あさりとほうれん草 の塩麴炒め ふりかけ 牛乳	御飯 スケソウダラ煮つけ 味噌汁 キャベツの梅和え 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 梅干し	御飯 あじの塩焼き 味噌汁 山吹和え 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
昼	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 葛ごり	御飯 かじきの胡麻ソース 味噌汁 ビーフン炒め きゅうり漬	御飯 ほっけの塩焼き のっぺい汁 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 桜だいこん	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	御飯 黒むつの照り焼き けんちん汁 フキと筍とゼンマイ炒め 漬物	黒糖パン ロールキャベツ ポタージュスープ マカロニサラダ 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
夕	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 りんごゼリー	御飯 蒸し豆腐の野菜あんか け 春菊の胡麻和え 野沢菜 洋ナン	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 山芋のなめ苺和え 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 HGみかんゼリー	御飯 メバルのワイン蒸し煮 じゃが芋とブロッコリー のガーリック炒め 納豆 バナナ	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 りんごヨーグルト	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
	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	しらす雑炊 鰯つみれ煮 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 ふきと豚肉煮 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 ぶり照り煮 味噌汁 ビーフン炒め 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	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 牛乳	卵ぞうすい 五目煮 牛乳 山芋のなめ苺和え 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
昼	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	深川井 揚げ出し豆腐 すまし汁 三色豆	御飯 アジの甘酢あんかけ 味噌汁 切り干し大根炒り煮 しば漬	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 刻みつぼ漬け	御飯 鶏肉の照り焼き 豚汁 白和え きゅうり漬	御飯 牛肉と根菜の煮物 すまし汁 ちくわといんげん の和え物 きゅうり漬	塩ラーメン 餃子 杏仁豆腐	御飯 むつの南部焼き 味噌汁 ごぼうとひじきの炒め煮 漬物
夕	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 じゃが芋の胡麻和え かまぼこ和え フルーツカクテル	御飯 麻婆キャベツ 五色和え 冷や奴 洋ナン	御飯 牛皿 春菊の胡麻和え 冬瓜の炒め物 果物	御飯 ホキの蒲焼 ぜんまい炒め煮 刻みつぼ漬け 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 青菜と桜エビの炒め物 たくあん 金時豆	御飯 すずきの照り焼き 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 さんまの塩焼き 里芋煮 チンゲン菜の和え物 みかんゼリー	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 しば漬 フルーツミックス
	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 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	御飯 肉じゃが 味噌汁 大豆のごま酢和え 梅びしお	御飯 黒むつ西京焼き 味噌汁 炒り豆腐 ふりかけ 牛乳	御飯 治部煮 味噌汁 キャベツの ピーナッツ和え ふりかけ	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。		
昼	チャーハン ビーフン炒め 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 カレーコロッケ コンソメスープ チキンサラダ 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	御飯 鮭のちゃんちゃん焼き 味噌汁 ほうれんそうと トマトサラダ 桜だいこん	親子丼 ピーマンと じゃこの炒め物 すまし汁 フルーツカクテル	御飯 タラの塩麴漬け焼き 菜の花のお吸い物 金平ごぼう 桜だいこん			
夕	御飯 かれいの生姜煮 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 おいしくせんい梅ゼリー	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	御飯 焼き肉 小松菜のさつと煮 卵豆腐 もも缶	御飯 豚肉の味噌焼き 春雨の酢の物 漬物 おいしくせんい梅ゼリー	御飯 干草焼き 小松菜のさつと煮 しば漬 もも缶			