	4/1 木	4/2 金	4/3 土	4/4 日	4/5 月	4/6 火	4/7 水	4/8 木	4/9 金	4/10 土	4/11 日
朝	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 梅風味炒め 味噌汁 なると和え ふりかけ	御飯 野菜つみれの甘辛煮 味噌汁 白菜のゆず和え 桜だいこん	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 牛乳	御飯 さばの味噌煮 味噌汁 山芋のなめ茸和え あみ佃煮	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 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 山吹和え ふりかけ	御飯 はんぺんの甘辛煮 味噌汁 おろし和え 青しその実漬 牛乳	しらす雑炊 鰯つみれ煮 牛乳 わさび和え 昆布佃煮
昼	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 葛こごり さくら	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	チャーハン チンゲン菜のさっと煮 中華スープ 春雨サラダ なつみかんのコンポート	御飯 鶏肉の唐揚げ 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 ハンバーグ ステーキ コンソメスープ トマトサラダ ヨーグルトいちごソース	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 むつの南部焼き 味噌汁 ごぼうとひじき の炒め煮 漬物	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
夕	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 洋ナシ	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 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 かれいの生姜煮 カリフラワーと きのこの炒め物 うぐいす豆 ヨーグルト和え	御飯 メバルのワイン蒸し 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 ほっけの塩焼き チンゲン菜のツナ和え ふきと豚肉の炒め物 おいしくせんい梅ゼリー	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 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	御飯 肉豆腐 さつま芋の煮物 筍の和え物 たくあん

	4/12 月	4/13 火	4/14 水	4/15 木	4/16 金	4/17 土	4/18 日	4/19 月	4/20 火	4/21 水	4/22 木
朝	御飯 いわしの梅煮 味噌汁 とろろ芋 のりの佃煮	御飯 小松菜と卵の中華炒め 味噌汁 ふきと豚肉の炒り煮 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	御飯 ぶり照り煮 味噌汁 ビーフン炒め 梅干し	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 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	卵ぞうすい 五目煮 牛乳 あさりとほうれん草 の塩麹炒め 昆布佃煮	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	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
昼	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	深川丼 揚げ出し豆腐 すまし汁 三色豆	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	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	御飯 鶏肉の照り焼き 豚汁 白和え きゅうり漬	桜えびご飯 赤魚の粕漬け焼き すまし汁 うどと菜の花の 酢味噌和え レモンゼリー	塩ラーメン 餃子 杏仁豆腐	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	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
夕	御飯 麻婆キャベツ 五色和え 冷や奴 洋ナシ	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 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 ホキの蒲焼 ぜんまい炒め煮 刻みつぼ漬 フルーツ和え	御飯 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 牛皿 春菊の胡麻和え 冬瓜の炒め物 果物（パイン缶）	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 鮭の柚子庵焼き 大根の煮物 野沢菜漬 もも缶	御飯 鶏肉と根菜の甘酢煮 山芋のなめ茸和え きゅうり漬 フルーツヨーグルト

	4/23 金	4/24 土	4/25 日	4/26 月	4/27 火	4/28 水	4/29 木	4/30 金	
朝	御飯 肉じゃが 味噌汁 キャベツの ピーナッツ和え 梅びしお	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 黒むつ西京焼き 味噌汁 炒り豆腐 ふりかけ 牛乳	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 治部煮 味噌汁 大豆のごま酢和え ふりかけ	御飯 肉団子の甘辛煮 味噌汁 しらすおろし のりの佃煮	
昼	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	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	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 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	御飯 タラの塩麹漬け焼き 菜の花のお吸い物 金平ごぼう 桜だいこん	ロールパン ビーフシチュー ヨーグルト和え イタリアンサラダ りんごジャム	
夕	御飯 焼き肉 小松菜のさっと煮 卵豆腐 もも缶	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 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 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 千草焼き 小松菜のさっと煮 しば漬 もも缶	御飯 さばの味噌煮 菜の花の胡麻だれ 桜だいこん なつみかん	

栄養メモ

4月栄養メモ

昼間の気温が上がり、春らしい陽気になりましたね。春は美味しい野菜がたくさんとれます。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。
これら旬の野菜をおいしく食べて元気で過ごしましょう