

	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	中華雑炊 あさりと野菜の煮物 なすの生姜和え 牛乳	ご飯 お味噌汁 ベーコンともやしの炒め物 納豆 のり佃煮 牛乳	ご飯 お味噌汁 白菜のそぼろ炒め いんげんの山椒和え ふりかけ 牛乳	ご飯 お味噌汁 はんぺんと青菜の煮浸し カリフラワーのポン酢和え ふりかけ 牛乳	ご飯 お味噌汁 田舎煮 オクラのしそ和え たいみそ 牛乳	ご飯 お味噌汁 厚揚げと野菜の炒め物 菜の花のおかか和え ふりかけ 牛乳	きのこ雑炊 肉だんごの煮物 人参のごま和え 牛乳	ご飯 お味噌汁 ハムと野菜のクリーム煮 いんげんのトレッシング和え うめびしお 牛乳	ご飯 お味噌汁 スクランブルエッグ 白菜のお浸し ふりかけ 牛乳	ご飯 お味噌汁 冬瓜のとろみ煮 ほうれん草の辛子和え ふりかけ 牛乳	ご飯 お味噌汁 がんもの煮物 しらすおろし ふりかけ 牛乳
昼	かき玉にゆうめん 鶏肉の南部焼き デザート	ご飯 お味噌汁 鱈のオニオンソースか わかめの和風サラダ お漬物	ご飯 ポテトのポタージュ 鶏肉のソテー きゅうりのサラダ お漬物	ご飯 すまし汁 豚肉の焼肉風炒め 大根マヨネーズ和え お漬物	☆行事食☆ 菜花と塩昆布の 混ぜご飯 桜のすまし汁 空豆タルタルの チキン南蛮 やみつき春キャベツ お漬物	ショコラパン ミネストローネ 大豆サラダ デザート	ばら天うどん 鶏肉の柚子焼き ゆかり和え	【セレクト食】 ご飯 お味噌汁 豆腐のガーリックステーキ 豚肉と大根煮 お漬物	ご飯 お味噌汁 鶏肉のパン粉焼き ブロッコリー炒め お漬物	ご飯 さつま芋のポタージュ ポークチャップ マリネ風サラダ お漬物	ひき肉のカレーライス コンソメスープ カリフラワーの和風和え 福神漬け
夕	ご飯 肉味噌かけ豆腐 白菜の胡麻ドレ和え お漬物 デザート	ご飯 鶏肉の香味焼き ツナじゃが煮 お漬物 デザート	ご飯 お魚バーグおろしのせ さつま芋の甘煮 お漬物 デザート	ご飯 鶏肉のマスタード焼き ブロッコリーのソテー お漬物 フルーチェ	ご飯 スンドゥブ風 ひじきサラダ お漬物 デザート	ご飯 ぶり大根 金平ごぼう お漬物 フルーチェ	ご飯 豚肉と白滝の炒め物 れんこんサラダ お漬物 デザート	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 南瓜サラダ お漬物 ビタミンゼリー	ご飯 ほきの生姜焼き 切干大根の炒り煮 お漬物 デザート	★郷土料理★ ご飯 鶏の治部煮～石川県～ キャベツのポン酢和え お漬物 デザート	ご飯 あじフライ わかめの酢の物 お漬物 デザート
	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	ご飯 お味噌汁 ソーセージと小松菜 の炒め物 オクラの和え物 たいみそ 牛乳	ご飯 お味噌汁 竹輪の煮物 大根の七味マヨ和え うめびしお 牛乳	ご飯 お味噌汁 はんぺん煮 いんげんの生姜和え ふりかけ 牛乳	ご飯 お味噌汁 田舎煮 青梗菜のポン酢和え ふりかけ 牛乳	かに雑炊 だし巻き卵 白菜の胡麻和え 牛乳	ご飯 お味噌汁 えび団子の炒め物 カリフラワーの辛子和え ふりかけ 牛乳	ご飯 お味噌汁 ソーセージと冬瓜の煮物 ほうれん草のお浸し ふりかけ 牛乳	ご飯 お味噌汁 厚揚げのそぼろ煮 胡瓜のゆかり和え ふりかけ 牛乳	さつま芋粥 がんもの煮物 キャベツの和え物 牛乳	ご飯 お味噌汁 田舎煮 いんげんのしそ風味和え ふりかけ 牛乳	ご飯 お味噌汁 ハムともやしの炒め物 納豆 のり佃煮 牛乳
昼	ご飯 中華スープ 回鍋肉 春雨の中華和え お漬物	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のBBQソース グリーンサラダ お漬物	バターライス コンソメスープ チキンとほうれん草 のグラタン イタリアンサラダ デザート	ご飯 お味噌汁 お魚バーグのねぎ焼き 豚肉とポテトの炒め煮 お漬物	★麺めぐり★ 八王子ラーメン ～東京八王子～ 蒸し焼売 デザート	ご飯 中華スープ 八宝菜 ビーフンの中華和え お漬物	ご飯 お味噌汁 あじのピリ辛焼き マカロニサラダ お漬物	ご飯 お味噌汁 白身魚の 天ぷらおろしのせ 根菜煮 お漬物	中華風 味噌煮込みうどん なすの香味炒め カリフラワー甘酢和え	ご飯 さつま芋のポタージュ 鶏肉のカレーマヨ焼き キャロットサラダ お漬物	～お楽しみ献立～ オムライス オニオンスープ 桜えびと 季節野菜のソテー オレンジのムース
夕	ご飯 ぎせい豆腐 車麩の煮物 お漬物 デザート	ご飯 さばの照り焼き 茄子のおかか和え お漬物 デザート	ご飯 自家製ひりょうず ひじきの煮物 お漬物 フルーチェ	ご飯 鶏肉の桑焼き 冬瓜の水晶煮 お漬物 デザート	ご飯 挽肉の和風オープン焼き 菜花の和え物 お漬物 デザート	ご飯 鶏肉のチゲ風煮 わかめサラダ お漬物 ビタミンゼリー	ご飯 豚肉と茄子の炒め物 たぬき奴 お漬物 デザート	ご飯 豚肉の味噌炒め 小松菜の和え物 お漬物 デザート	ご飯 干草焼き 芋田楽 お漬物 デザート	ご飯 ぶりの山椒焼き もやしのサラダ お漬物 デザート	ご飯 鶏肉のごま味噌焼き 大根の甘酢和え お漬物 デザート
	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	ご飯 お味噌汁 えび団子の炒め物 青菜のお浸し ふりかけ 牛乳	ご飯 お味噌汁 車麩の煮物 白菜の和え物 たいみそ 牛乳	ご飯 お味噌汁 竹輪と野菜の炒り卵 ブロッコリーのおかか和え ふりかけ 牛乳	ご飯 お味噌汁 ソーセージとかぶの中華煮 オクラの和風和え ふりかけ 牛乳	ご飯 お味噌汁 竹輪とさつま芋の煮物 人参の胡麻和え ふりかけ 牛乳	ご飯 お味噌汁 おつゆ麩卵とじ カリフラワーの柚子和え ふりかけ 牛乳	ご飯 お味噌汁 肉だんごの煮物 ブロッコリーのわさび和 たいみそ 牛乳	ご飯 お味噌汁 はんぺんの煮物 青菜の二色浸し ふりかけ 牛乳	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。桜の開花も例年より早いようです。暖かくなるとつい気が緩んでしまいがちですが、春は気圧の変化や寒暖差が大きく、自律神経の乱れから疲れやすい・だるい・眠い・イライラするといった体の不調を感じやすくなります。環境の変化に負けないよう、1日3食の規則正しい食生活を心掛けましょう。この時期ならではの旬の食材には苦みのもととなる「植物性アルカロイド」やポリフェノール、ミネラルが豊富に含まれ、老廃物を身体の外へ出してくれたり、新陳代謝を促進する働きがあります。旬の春野菜をおいしく食べて元気で過ごしましょう。		
昼	キムチチャーハン 中華スープ 餃子 ナムル	食パン ジャム チキンと野菜のスープカレー マカロニサラダ デザート	ご飯 お味噌汁 鶏肉の梅焼き 菜花の炒め物 お漬物	ご飯 お味噌汁 さばの塩焼き じゃが芋の信田煮 お漬物	そぼろ丼 お味噌汁 ひじきの五目煮 お漬物	ご飯 お味噌汁 ハンバーグ きのこあんかけ シルバーサラダ お漬物	※昭和の日メニュー※ ハヤシライス コンソメスープ 大根サラダ 福神漬け	ご飯 かぼちゃのポタージュ 白身魚と大豆のトマト煮 彩りサラダ お漬物			
夕	ご飯 鶏肉のピザ風焼き れんこんの青のり炒め お漬物 デザート	ご飯 手作り中華つくね 切干大根のごま酢和え お漬物 ビタミンゼリー	ご飯 とんかつ 南瓜サラダ お漬物 デザート	ご飯 麻婆春雨 やみつきキャベツ お漬物 デザート	ご飯 豚肉の味噌炒め 白菜のおかか和え お漬物 デザート	ご飯 鶏肉の山賊焼き 炒めなます お漬物 ビタミンゼリー	ご飯 ぶりの磯焼き ピーマンと白滝の炒め煮 お漬物 デザート	ご飯 鶏肉の照り焼き 中華ポテト お漬物 デザート			