

# 2023年 4 月 献立表

月	火	水	木	金	土	日
					1 朝基 ごはん みそ汁(大根・人参) 納豆F 煮浸し(青菜・油揚げ) 昼基 スパゲッティミートソースT スープ煮(じゃがいも・白菜) 間 のむヨーグルト(プレーン) 夕基 ごはん 厚揚げと鶏肉の中華煮 チヨレギサラダ(レタス)	2 朝基 トースト(2枚)T ブルーベリージャム マーガリン 麦と野菜のスープ 牛乳T パイナップル 昼基 えびとじゃこのチャーハン 夕基 蒸焼きしゅうまい ごはん 豚肉と大豆のトマト煮 かぼちゃサラダT(チーズ)
3 朝基 ごはん みそ汁(油あげ・里芋) 切り干し大根のマヨ和え 味付けのりT 昼基 ごはん 鶏肉のマーマレード照焼 トマトサラダ 添 卵スープ(洋) 間 牛乳T 夕基 ごはん すき焼き風煮T 酢の物(大根) ももヨーグルト	4 朝基 ごはん みそ汁(あげ・キャベツ・たまねぎ) 高野の卵とじT 昼基 ごはん 豚玉のオイマヨ炒め ゆで野菜サラダ 間 牛乳T 夕基 ごはん 揚げししゃもの野菜あんかけ 蒸焼き餃子	5 朝基 レーズンパン1/2 イエロー1/2 白菜のクリームスープ 牛乳T オレンジF 1/6カット 3個 昼基 ごはん 牛肉とごぼうの炒め煮 菜の花の白和え 夕基 ごはん ハニーマスタードチキン にんじんシリシリサラダ 添 小松菜とはるさめのスープ	6 朝基 ごはん みそ汁(ほうれん草・豆腐) 彩りとりそぼろ 昼基 ごはん 鮭のチーズ焼き 卵とブロッコリーサラダ 添 夕基 ミネストローネ風 牛乳T 麦ごはん(100)T 豚肉のチンジャオロース 水菜のナムル 中華スープF	7 朝基 ロールパン2個 チーズ スクランブルエッグF 牛乳 バナナ 昼基 ごはん 鶏肉のスタミナ炒め 大根のゴマドレ和え 夕基 ほうれん草のカレーライス フレンチサラダ ヨーグルト	8 朝基 ごはん みそ汁(なめこ) 納豆F ブロッコリーのごま和え 昼基 麻婆丼F 青菜とひじきのナムル 間 のむヨーグルトT 夕基 ごはん さばの塩焼き 炒り卵 ツナと南瓜の煮物	9 朝基 サンドイッチ(ツナハムチーズ卵) 牛乳 もも 肉わかめうどんF 変わりきんぴらTo 夕基 ごはん 鶏と厚揚げの回鍋肉風 春雨サラダ
10 朝基 ごはん みそ汁(南瓜・たまねぎ) ひじきの炒め煮T ふりかけ(おかか) 昼基 ごはん エビチリ 青菜と揚げのナムル 間 牛乳 夕基 麦ごはん(100)T 豚ばら大根 はくさいとわかめの酢の物T	11 朝基 ごはん みそ汁(豆腐・人参) 干草焼き 昼基 ごはん チリコンカン風 ツナサラダ 間 牛乳T 夕基 じゃこたくごはん 鶏肉のごまみそ焼き 水菜の昆布あえ すまし汁(若竹汁)	12 朝基 黒糖ロールパン マーガリン ウインナーと野菜のソテー 牛乳 キウイフルーツ1/2 昼基 ごはん 豚肉のしょうが炒め ほうれん草のごま和えTo 夕基 ごはん 赤魚のアクアパッツァ 卵ポテトサラダ ヨーグルト(いちご)	13 朝基 ごはん みそ汁(大根・豆腐) じゃこピーマン 昼基 ごはん 鶏肉とチンゲンサイの中華炒め 間 大学芋風 牛乳T 夕基 ごはん メンチカツ トマトと水菜のサラダ 添 豆のスープ	14 朝基 ロールパン2個 リンゴジャム 肉だんごのスープ 牛乳 バナナ 昼基 ごはん 赤魚の煮付け 厚揚げのしょうが炒め 夕基 ごはん 豚肉のピカタ もやしのカレーソテー マカロニサラダ グレープゼリー	15 朝基 ごはん みそ汁(じゃがいも・たまねぎ) 納豆F しろなの煮びたし 昼基 チキンライス(オムレツ) グリーンサラダ 間 のむヨーグルトT 夕基 ごはん 牛肉の中華風煮 切り干し大根のナムル	16 朝基 トースト(2枚) マーガリン いちごジャム スープ煮(白菜・ウインナー) 牛乳 パイナップル 昼基 ミルク担々麺 蒸焼き餃子 夕基 ごはん 鮭のマヨチーズ焼き じゃがいものカレーソテー添 ミネストローネ(コンソメトマト味)
17 朝基 ごはん みそ汁(豆腐・えのき) 厚焼きだしたまご 昼基 ごはん 牛肉となすのトマト煮 ビーンズサラダ(れんこん) 間 牛乳T 夕基 ごはん 油淋鶏F 中華スープ みかんヨーグルト	18 朝基 ごはん みそ汁(白菜・人参) 牛ひじきそぼろ 昼基 ごはん 鮭の西京焼き ほうれん草とにんじんの白和え かぼちゃの煮物 間 牛乳T 夕基 ごはん(丼) 魯肉飯風(るーろーはん) 三色ナムルF ワンタンスープ	19 朝基 ロールパン2個 マーガリン ツナと野菜のソテー 牛乳 オレンジ(1/6のスマイルカット 3個) 昼基 ごはん ミートオムレツ フレンチサラダ 間 マンゴープリン 夕基 ごはん 肉じゃがF 菜の花と高野のごまあえ いちご	20 朝基 ごはん みそ汁(豆腐・青菜) 焼きれんこん(カレー) 味付けのりT 昼基 ごはん 豚しゃぶマリネ 変わりポテトサラダ 間 牛乳T 夕基 ごはん さばのごま竜田 ほうれん草のおかか和え かきたま汁F	21 朝基 黒糖ロールパン チーズ ハムと卵のソテー 牛乳 バナナ 昼基 ごはん 豆腐ステーキそぼろがけF はくさいとわかめの酢の物T 夕基 ハヤシライスT 海草サラダ リンゴゼリー	22 朝基 ごはん みそ汁(里芋・しめじ) 納豆F 菜の花のマヨ和え 昼基 海鮮卵丼F ブロッコリーのナムルT 間 のむヨーグルトT 夕基 麦ごはん(100)T 厚揚げと豚肉のみそ炒めF 大根と水菜の和風サラダF	23 朝基 ホットドッグ 牛乳T もも ジャージャーうどん 蒸焼きしゅうまい 夕基 ごはん 鶏肉のカレーマヨ焼き もやしと小松菜のソテー ビーンズサラダ(かぼちゃ)
24 朝基 ごはん みそ汁(油あげ・キャベツ・たまねぎ) カレーそぼろ 昼基 ごはん 梅ハニーポーク 切り干し大根のツナマヨサラダ 間 牛乳T 夕基 炊き込みごはんT さわらの梅焼き いんげんのごまあえ 添 煮浸し(水菜・きあげ)	25 朝基 ごはん みそ汁(豆腐・大根) きんぴらごぼう 昼基 ごはん 鶏肉のトマト煮 グリーンサラダ 間 牛乳T 夕基 ごはん 肉団子の野菜あんかけ F 春雨サラダ ニラ玉スープF	26 朝基 ロールパン2個T チーズ じゃがバターコーン 牛乳 キウイ 昼基 ごはん えびかに玉 小松菜と揚げのナムルT 夕基 ごはん トンテキ フレンチサラダ 添 もやしとわかめのスープ バナナヨーグルト	27 朝基 ごはん みそ汁(南瓜・たまねぎ) じゃこ炒め 昼基 ごはん 牛肉ときのこのバター醤油ソテー コールスローサラダ(チーズ) 間 牛乳T 夕基 麦ごはん(100)T 豆腐ハンバーグF 卵とキャベツのソテー 添え 赤だし(青菜・にんじん)	28 朝基 イエロー1/2T レーズンパン1/2T 野菜と卵のスープ 牛乳 バナナ 昼基 ごはん 豚肉と野菜のみそ炒め 焼き厚揚げ 夕基 ごはん 鮭フライ カレー炒め 添え トマトと水菜のサラダ プリン	29 朝基 ごはん みそ汁(豆腐・わかめ) 納豆F ほうれん草のお浸し 昼基 親子丼F すまし汁(白菜・ゆば)T 間 のむヨーグルトT 夕基 ごはん 里芋と豚肉の中華煮T 切り干し大根のナムル	30 朝基 トースト(2枚)T マーガリン ブルーベリージャム 肉だんごと麦のスープ 牛乳 パイナップル 昼基 ごはん いかのチヂミ 蒸焼き餃子 夕基 ごはん 肉豆腐 こまつなのごまマヨ