

2022年 4月 献立表

月	火	水	木	金	土	日
				1 朝食 ロールパン2個 ブルーベリージャム キャベツと卵のカレー炒め 牛乳 バナナ 昼食 ごはん 牛肉のウエスタン風 切り干し大根のさっぱりサラダ 夕食 筍ごはん さわらの照焼 磯辺揚げ(ちくわ) とうふのすまし汁	2 朝食 ごはん 納豆 みそ汁(じゃがいも・たまねぎ) 水菜の煮びたし 昼食 三色丼 高野豆腐の含め煮 間食 のむヨーグルト(プレーン) 夕食 ごはん チャプチェ 青菜とひじきのナムル もやしとわかめのスープ	3 朝食 トースト(2枚) いちごジャム マーガリン ベーコンエッグ 牛乳 パイナップル 昼食 たらこスパゲッティ マッシュパンプキン 夕食 ごはん 豚肉とごぼうの炒め煮 菜の花の白和え ヨーグルト
4 朝食 ごはん みそ汁(油あげ・里芋・小松菜) じゃこ豆 味付けのり 昼食 ごはん ポテト・チーズオムレツ 焼きれんこん(カレー) フレンチサラダ 間食 牛乳 夕食 ごはん 白身魚の唐揚げ野菜あんかけ 蒸焼きシュウマイ	5 朝食 ごはん みそ汁(ほうれん草・人参) とりしそぼろ 昼食 ごはん エビチリ 春雨サラダ 間食 牛乳 夕食 麦ごはん 筑前煮 白菜と春菊のお浸し ヨーグルト	6 朝食 レーズンパン1/2 イエロー1/2 ツナサラダ 牛乳 オレンジ 1/6カット 3個 昼食 ごはん 豚肉のしょうが炒め 里芋と大根の土佐煮 夕食 ごはん チンジャオロース 小松菜と揚げのナムル ニラ玉スープ	7 朝食 ごはん みそ汁(あげ・キャベツ・たまねぎ) 切り干し大根の炒め煮 のり佃煮(製品) 昼食 ごはん 鶏肉のピカタ 三色ピクルス ビーンズサラダ(れんこん) 間食 牛乳 夕食 ごはん さんまの有馬焼き 水菜の昆布あえ ツナじゃが	8 朝食 ロールパン2個 チーズ かぶのクリームスープ 牛乳 バナナ 昼食 ごはん かれのい西京焼き 厚揚げのポン酢がけ 夕食 菜の花と卵のカレーライス 海草サラダ	9 朝食 ごはん みそ汁(なめこ) 納豆 ブロッコリーと人参のごまマヨ 昼食 かにと青菜のチャーハン 切り干し大根のナムル 間食 のむヨーグルト 夕食 ごはん トンテキ マカロニサラダ ミネストローネ(コンソメトマト味)	10 朝食 ピザトースト 牛乳 もも 昼食 肉わかめうどん さつまいものマヨ和え 夕食 ごはん 鶏肉とブロッコリーの中華炒め 小松菜と揚げのナムル
11 朝食 ごはん みそ汁(南瓜・たまねぎ) ひじきの炒め煮 ふりかけ(おかか) 昼食 ごはん ひき肉と豆腐のいら炒め 三色ナムル 間食 牛乳 夕食 ごはん たらのパン粉焼き えのきのバター醤油ソテー マカロニサラダ グレーゼリー	12 朝食 ごはん みそ汁(白菜・にんじん) 千草焼き(ひじき) 昼食 ごはん 鮭とポテトのクリームムニエル グリーンサラダ 間食 牛乳 夕食 小松菜とじゃこの混ぜごはん 牛肉のしぐれ煮 大根と水菜のごまドレあえ	13 朝食 黒糖ロールパン マーガリン 牛乳 じゃがいものクリームスープ キウイフルーツ1/2 昼食 ごはん 鶏肉のマーレード照焼 トマトとブロッコリーのピクルス 切り干し大根とひじきのサラダ 夕食 ごはん 酢豚 中華スープ	14 朝食 ごはん みそ汁(油あげ・大根・とうふ) お麩と玉ねぎの卵とじ 昼食 ごはん 豚玉のオイスターマヨ炒め 海草サラダ 間食 牛乳 夕食 ごはん 赤魚の煮付け すまし汁(白菜・ゆば) ごろごろのりごまポテト ヨーグルト	15 朝食 ロールパン2個 リンゴジャム 切り干し大根の焼きそば風 牛乳 バナナ 昼食 ごはん いわしのかば焼き風 きゅうりの昆布あえ かぼちゃの含め煮 夕食 ごはん メンチカツ キャベツとにんじんのソテー 卵スープ(洋)	16 朝食 ごはん みそ汁(油あげ・里芋・わかめ) 納豆 しろなの煮びたし 昼食 麻婆丼 ワンタンスープ のむヨーグルト 間食 麦ごはん 夕食 鶏肉のごまみそ焼き 切り干し大根のはりはり漬け キャベツとじゃこのゆず酢	17 朝食 トースト(2枚) マーガリン ブルーベリージャム スープ煮(キャベツ・肉団子) 牛乳 パイナップル 昼食 豆乳ちゃんぽん チンゲンサイのナムル 夕食 ごはん さばのカレー炒め 卵ポテトサラダ プリン
18 朝食 ごはん みそ汁(豆腐・大根・人参) 牛ひじきそぼろ(しそ) 昼食 ごはん えびかに玉 春雨サラダ 間食 牛乳 夕食 ごはん 豚ばら大根 小松菜おひたし	19 朝食 ごはん みそ汁(じゃがいも・たまねぎ) 高野の卵とじ 昼食 ごはん 鶏肉のトマト煮 ひじきと枝豆のサラダ 間食 牛乳 夕食 えんどうごはん さわらのみそチーズ焼き 菜の花のごまあえ 若竹汁 いちご	20 朝食 ロールパン2個 マーガリン ウインナーと野菜のソテー 牛乳 オレンジ(1/6のスマイルカット 3個) 昼食 ごはん 豆腐ステーキそぼろがけ 白菜とじゃこのゆずごま酢 間食 マンゴープリン 夕食 ごはん 里芋と豚肉の中華煮 切り干し大根のナムル	21 朝食 ごはん みそ汁(あげ・人参) じゃこ豆 ふりかけ 昼食 ごはん 鮭のマリネ ゆで野菜サラダ(ゆで卵つき) 間食 牛乳 夕食 麦ごはん 肉じゃが キャベツのツナあえ ヨーグルト	22 朝食 黒糖ロールパン チーズ ハムと卵のソテー 牛乳 バナナ 昼食 ごはん 豚肉の味噌炒め ほうれん草とにんじんの白和え 夕食 ごはん ごまごまチキン トマトと水菜のサラダ 添 豆のスープ	23 朝食 ごはん みそ汁(南瓜・たまねぎ) 納豆 菜の花のマヨ和え 昼食 スパゲッティミートソース レタスとりんごのサラダ 間食 のむヨーグルト 夕食 ごはん いかのチヂミ 蒸焼き餃子 スープ(中華風コーン)	24 朝食 ホットドッグ 牛乳 もも 昼食 牛丼 厚揚げのしょうがあんかけ 夕食 ごはん タンドリーチキン さやいんげんと人参のソテー もやしとわかめのスープ
25 朝食 ごはん みそ汁(油あげ・里芋・わかめ) じゃこピーマン 金時豆の甘煮(市販) 昼食 ごはん かれのいムニエル 卵とキャベツのソテー 添え トマトと水菜のサラダ 間食 牛乳 夕食 ごはん 回鍋肉 中華スープ 蒸焼きシュウマイ	26 朝食 ごはん みそ汁(豆腐・えのき) 鮭そぼろ 昼食 ごはん 鶏肉のマヨ生姜焼き 切り干し大根のはりはり漬け ほうれん草のお浸し 間食 牛乳 夕食 ごはん ハンバーグ(デミグラスソース) ビーンズサラダ	27 朝食 イエロー1/2 レーズンパン1/2 白菜のクリームスープ 牛乳 キウイ 昼食 中華まき風 きのこ厚揚げのオイスター炒め もやしとひじきのナムル 夕食 ごはん 鮭のねぎみそ焼き ニラたま炒め 添 じゃがいもと小松菜の土佐煮	28 朝食 ごはん みそ汁(油あげ・キャベツ・たまねぎ) 高野の卵とじ 昼食 ごはん 豚肉のトマト煮 シーザーサラダ 間食 牛乳 夕食 ごはん 山賊焼き 水菜の昆布あえ けんちん汁 フルーツのヨーグルト和え	29 朝食 ロールパン2個 チーズ ツナ玉サラダ 牛乳 バナナ 昼食 ごはん 焼きさばのゆずみぞれかけ 野菜のそぼろ炒め 間食 麦ごはん 夕食 ブルコギ チンゲンサイと揚げのナムル	30 朝食 ごはん みそ汁(油あげ・じゃがいも) 納豆 白菜とほうれん草の2色あえ 昼食 枝豆とチキンのクリームスパゲッティ 海草サラダ リンゴゼリー 間食 のむヨーグルト 夕食 ごはん 白身魚のアクアパッツァ マッシュパンプキン 白菜と溶き卵のスープ ヨーグルト	