

2024年4月献立

	日	月	火	水	木	金	土	
		1	2	3	4	5	6	
朝		大根と里芋のそぼろあん カリフラワーの豆乳クリーム和え 金時豆 ご飯・汁	オムレツ 粒マスタード入りポテトサラダ ご飯・スープ	厚揚げの野菜あんかけ ほうれん草の胡麻和え 大根としその実の漬物 ご飯・汁	野菜とマカロニのコンソメ煮 豆とコーンのオーロラソース和え ご飯・スープ	ぶりのみりん醤油焼き キャベツと薄揚げの煮びたし しば漬け ご飯・汁	肉団子と小松菜のコンソメあん 春雨の五目炒め ご飯・スープ	
昼		にしんの山椒煮 白菜と春雨の煮物 チーズ入磯辺かまぼこ ご飯・汁	肉うどん(温) みかんなます	白身魚のピカタ 豆腐ナゲット スパゲティーサラダ ご飯・スープ	赤魚の西京焼き 人参とわかめの土佐煮 桜ようかん(季) ご飯・汁	豚丼 青菜とピーマンのカラフル炒め 汁	鶏ももの唐揚げ 具沢山野菜の煮込み きゅうりの胡麻和え ご飯・汁	
夕		鶏肉のねぎ塩焼き キャベツのコンソメ煮 ひじきのサラダ ご飯・スープ	ほっけの塩焼き 茄子の吉野煮 3色豆のツナマヨサラダ ご飯・汁	ハンバーグ(チーズソース) さつま芋の甘煮 かにかまと玉ねぎのサラダ ご飯・スープ	牛肉の甘辛 クックデリの厚焼き卵 刻み大根の梅肉和え ご飯・汁	マーボー茄子 人参しりしり わかめと玉ねぎのツナサラダ ご飯・スープ	鮭の塩焼き 切り昆布と油揚げの煮物 ほうれん草のピーナツ和え ご飯・汁	
朝	7	鶏肉と野菜のポン酢煮 チンゲン菜と椎茸の炒め煮 きざみすぎき ご飯・汁	高野豆腐の卵とじ 山芋とろろ(だし入り) 柚子白菜 ご飯・汁	肉団子のケチャップ煮 ハム入りマカロニサラダ ご飯・スープ	焼きさば きゅうりとねぎの塩だれ和え 白花豆 ご飯・汁	ひじきと枝豆の寄せ揚げ 茄子と厚揚げのそぼろ味噌煮 青しそきゅうり漬け ご飯・汁	ウインナーと野菜のクリーム煮 マカロニのトマトソース炒め ご飯	
昼		ソース焼きそば さつま芋のそぼろ煮 汁	いわしの生姜煮 小松菜と薄揚げの煮びたし めかぶの三杯酢和え ご飯・汁	一口とんかつ キャベツのコンソメ煮 3色豆のツナマヨサラダ ご飯・汁	牛丼 白菜のうま煮 汁	チキンステーキ カリフラワーとブロッコリーの洋風蒸し 切干大根のハニービクルス(カレー風味) ご飯・スープ	白身魚フライ 具沢山野菜の煮込み おからとツナのサラダ ご飯・汁	
夕		めぬけの酒蒸し 豆乳がんもの含め煮 茎わかめのさっぱり和え ご飯・汁	鶏の西京焼き 切干大根の煮物 ブロッコリーの胡麻和え ご飯・汁	カレイの中華あんかけ 卵の花 小松菜のわさび和え ご飯・汁	鶏つくねと大根の煮物 干豆腐と野菜の煮物 わかめと玉ねぎのツナサラダ ご飯・汁	あじの漬け焼きごま風味 きんぴらごぼう ふきの土佐煮 ご飯・汁	八宝菜 しゅうまい キャベツとコーンのお浸し ご飯・スープ	
朝	14	焼き鮭 切り昆布と油揚げの煮物 しば漬け ご飯・汁	肉団子の照焼 煮豆 カリフラワーと小松菜のお浸し ご飯・汁	厚揚げと白菜の豆乳クリーム煮 かにかまと玉ねぎのサラダ ご飯・スープ	厚焼玉子 豆乳がんもの含め煮 北海道産昆布の佃煮 ご飯・汁	ミートオムレツ なすのソテー ご飯・スープ	ちくわと昆布の炒り煮 山芋とろろ(だし入り) 金時豆 ご飯・汁	野菜とマカロニのコンソメ煮 チーズと黒胡椒のキャベツサラダ ご飯・スープ
昼		海老入りかき揚げ丼 豆腐けんちん煮 汁	たまごそば(温) キャベツと薄揚げの煮びたし	いわしの山椒煮 きんぴらごぼう 茎わかめのさっぱり和え ご飯・汁	銀ひらすの酒粕焼き レバーの生姜煮 オクラとろろ ご飯・汁	ルーロー飯 ほうれん草のナムル スープ	牛肉とアスパラの炒め物 豆腐ナゲット カリフラワーのマリネ ご飯・汁	白身魚のケチャップ煮 小松菜のガーリックソテー わかめと玉ねぎのツナサラダ ご飯・スープ
夕		ポークチャップ 大根の洋風煮 ハム入りマカロニサラダ ご飯・汁	さばの味噌煮(白) 茄子の吉野煮 ほうれん草の白和え ご飯・汁	鶏のマーマレード煮 切干大根とベーコンのスープ煮 キャベツと青さのナムル ご飯・スープ	コロケ(野菜入り) 白菜と春雨の煮物 豆とコーンのオーロラソース和え ご飯・汁	にしんの生姜煮 さつま芋のそぼろ煮 きゅうりの胡麻和え ご飯・汁	タラの和風あんかけ 青菜とピーマンのカラフル炒め 根菜サラダ ご飯・スープ	鶏の照り焼き 切干大根の煮物 ピーマンとじゃこのくたくた ご飯・汁
朝	21	厚揚げのオレンジチャップ ビーフン 青しそきゅうり漬け ご飯・スープ	にしんの塩蒸し 豆乳がんもの含め煮 白花豆 ご飯・汁	鶏肉と野菜の白ワイン煮 春雨の五目炒め ご飯・スープ	高野豆腐の卵とじ チーズ入磯辺かまぼこ きざみすぎき ご飯・汁	肉団子のケチャップ煮 カリフラワーのサラダ ご飯・汁	根菜入りつくね チンゲン菜と椎茸の炒め煮 北海道産昆布の佃煮 ご飯・汁	ふわとろスクランブルエッグ 人参と蒸し鶏のサラダ ご飯・スープ
昼		骨ごと食べられるさばのみぞれ煮 きんぴらごぼう ブロッコリーの胡麻和え ご飯・汁	メンチカツ 具沢山野菜の煮込み ひじきのサラダ ご飯・汁	湯葉丼 カリフラワーと小松菜のお浸し 汁	鶏つくねと大根の煮物 さつま芋の甘煮 ほうれん草のお浸し ご飯・汁	赤魚の煮付け ひじき煮 小松菜のわさび和え ご飯・汁	醤油ラーメン(野菜・豚肉) 茄子の吉野煮	白身魚の揚げ煮 切り昆布と油揚げの煮物 ごぼうサラダ ご飯・汁
夕		肉じゃが 人参しりしり キャベツとコーンのお浸し ご飯・汁	牛肉の甘辛 小松菜と薄揚げの煮びたし きゅうりとねぎの塩だれ和え ご飯・スープ	豚肉の生姜焼き 人参とわかめの土佐煮 みかんなます ご飯・汁	鮭の幽庵焼き 厚揚げとピーマンの味噌炒め めかぶの三杯酢和え ご飯・汁	タンドリーチキン ほうれん草と玉ねぎのソテー 粒マスタード入りポテトサラダ ご飯・スープ	いわしの梅煮 豆腐けんちん煮 きゅうりの胡麻和え ご飯・汁	豆腐ハンバーグ(おろしあん) とうもろこしと豆のチリソース煮 ハム入りマカロニサラダ ご飯・スープ
朝	28	厚焼玉子 切干大根の煮物 しば漬け ご飯・汁	ひじきと枝豆の寄せ揚げ 青菜とピーマンのカラフル炒め オクラとろろ ご飯・汁	ウインナーと野菜のカレー煮 豆とコーンのオーロラソース和え ご飯・スープ				
昼		チーズ入りチキンカツ カリフラワーの豆乳クリーム和え スパゲティーサラダ ご飯・汁	ちらし寿司 おからとツナのサラダ 汁 昭和の日	天然ぶりの照焼き キャベツと薄揚げの煮びたし 茎わかめのさっぱり和え ご飯・汁				
夕		さばの塩焼き 煮豆 ほうれん草のピーナツ和え ご飯・汁	めぬけのクリーム煮 マカロニのトマトソース炒め キャベツのマリネ ご飯・スープ	牛肉と豆腐の卵とじ しゅうまい 刻み大根の梅肉和え ご飯・汁				