

献立一覧

2022/3/31

日付	朝食	昼食	夕食	間食
4月1日	ごはん なめこの味噌汁 焼き鮭 ごぼうの土佐煮 ふりかけ	ごはん あおさの味噌汁 豚もものしょうが焼き 春菊のごまあえ くだもの	ごはん えのきと人参のすまし汁 魚のマヨネーズ焼き もずくの酢の物 あっさり漬け	ドーナツ
4月2日	ごはん きぬさやの味噌汁 ウインナー炒め ピーナッツ和え 牛乳	麦ごはん うどん汁 ピーマンの肉詰め 若竹煮 黒糖ゼリー	ごはん かぼちゃの味噌汁 煮魚 ささ身ペッパーサラダ ニラ味噌	レーズンとりんご の蒸しパン
4月3日	ごはん じゃがいもの味噌汁 ポパイスクランブル きゅうりの梅肉あえ 牛乳	ごはん 中華スープ エビマヨ キャベツの生姜和え ミックスフルーツ	ごはん 豆腐の味噌汁 牛肉と根菜の煮物 アスパラのおひたし しば漬	さつまいも入り金 時煮豆
4月4日	ごはん 厚揚げの味噌汁 ごまじゃが きゅうりのこんぶあえ ふりかけ	ごはん 野菜スープ 白身魚のムニエルタルタル ソース添え りんごサラダ ストロベリーヨーグルト	ごはん 切り干しの味噌汁 筑前煮 きゅうりと白菜うめじゃこ和え 昆布佃煮	パームクーヘン
4月5日	ごはん かぼちゃの味噌汁 焼き鮭 なめこおろし和え もろみ	ごはん だいこんとにんじんの味噌汁 豚肉ともやしのネギソース 菜の花の白和え さつまいものレモン煮	ごはん えのきと人参のすまし汁 鯖の味噌煮 ぜんまい炒め物 大根浅漬け	水ようかん
4月6日	ごはん 白菜の味噌汁 天ぷらの照り煮 卵の花炒り煮 ふりかけ	ごはん レタスとベーコンのスープ 肉団子の甘酢あんかけ 切り干し大根のツナサラダ 杏仁豆腐	ごはん こまつなと油揚げのみそ汁 魚の柳川煮 野菜の酢味噌和え 大豆甘煮	黒糖蒸しパン
4月7日	ごはん 大根の味噌汁 がんもの含め煮 キャベツのゆかり和え ふりかけ	ごはん みそけんちん汁 白身魚の磯部揚げ ピーマンと桜えびのきんぴら くだもの	カレーライス 温野菜サラダ 小松菜の炒め煮 福神漬け	抹茶あずきゼリー
4月8日	ごはん なめこの味噌汁 たまご焼き もやしの和風ナムル 海苔佃煮	雑穀米 麩とほうれん草の清汁 野菜とひき肉の寄せ揚げ もずくの酢の物 南瓜煮	ごはん かぼちゃの味噌汁 すき焼き風煮 きんぴらごぼう しば漬	みそまんじゅう
4月9日	ごはん 白菜の味噌汁 キャベツとちくわの卵とじ ほうれん草の和え物 牛乳	ごはん つぼん汁 鶏のから揚げおろしソース 白和え あっさり漬け	ごはん 青菜の味噌汁 鮭の胡麻マヨ焼き 厚揚げの野菜炒め きゅうり漬け	みかんミルク寒天

献立一覧

2022/3/31

日付	朝食	昼食	夕食	間食
4月10日	ごはん 豆腐の味噌汁 魚肉ソーセージ入り炒り玉 ブロッコリーのおかか和え 牛乳	ごはん ワンタンスープ 麻婆豆腐 三色ナムル 杏仁豆腐	ごはん かまぼことほうれん草の清汁 焼き魚 スナッフエンドウのごま和え 大豆甘煮	カステラ
4月11日	ごはん 玉葱の味噌汁 さつま揚げと人参の煮物 きゅうりのなめ茸あえ ふりかけ	ごはん オニオンスープ 煮込みハンバーグ かぼちゃサラダ バナナヨーグルト	ごはん 大根の味噌汁 肉じゃが チンゲン菜の炒め物 つぼ漬け	プリン
4月12日	ごはん 厚揚げの味噌汁 ウインナー炒め きゅうりのしそ葉和え ふりかけ	麦ごはん じゃがいもの味噌汁 煮魚 もずくと山芋の酢の物 擬製豆腐	ごはん うどん汁 牛肉とアスパラの卵とじ 豚しゃぶサラダ ニラ味噌	りんご蒸しパン
4月13日	ごはん わらびの味噌汁 さつま揚げ煮 ピーマンの昆布和え ふりかけ	ごはん 根菜の味噌汁 メンチカツ 春雨サラダ さつまいもとりんごの重ね煮	ごはん かき玉汁 魚のごま味噌煮 かぼちゃのそぼろあんかけ 白菜漬け	フルーチェ
4月14日	ごはん 里芋の味噌汁 くずし豆腐の煮物 キャベツの煮浸し ふりかけ	ごはん 豆腐とあげの味噌汁 白身魚の明太子マヨ焼き 薄くず煮 くだもの	ごはん あおさと麩のすまし汁 豚肉の生姜焼き 煮なます きゅうりの浅漬け	バナナヨーグルト ケーキ
4月15日	ごはん 玉葱の味噌汁 たまご焼き もやしのごま和え ふりかけ	ごはん 五目卵スープ 鶏肉の酢豚風 ポテトサラダ ひじきの炒め煮	ごはん なめこの味噌汁 魚の七味焼き アスパラのおひたし 昆布佃煮	パンナコッタ
4月16日	ごはん かぼちゃの味噌汁 キャベツとベーコンの炒め物 ほうれんそうの磯和え 牛乳	ごはん そば汁 煮しめ わらびと油あげの卵とじ くだもの	ごはん ふとわかめのすまし汁 鯖の味噌煮 キャベツの生姜和え さくら大根漬け	鬼まんじゅう
4月17日	ごはん 白菜の味噌汁 魚肉ソーセージ入り炒り玉 きゅうりの梅肉あえ 牛乳	ごはん だご汁 鯖の胡麻味噌焼き たまねぎのツナサラダ 切干大根煮	ごはん じゃがいもの味噌汁 ピーマンの肉詰め 小松菜のごま煮 だいごんの甘酢漬け	ココア蒸しパン
4月18日	ごはん 根菜の味噌汁 焼き鮭 なめこおろし和え 海苔佃煮	ごはん キャベツのみそ汁 鶏天の甘酢あんかけ 味噌マヨネーズあえ さつまいものレモン煮	ごはん ビーフシチュー スパゲティサラダ ほうれん草の和え物 くだもの	抹茶あずきゼリー

献立一覧

2022/3/31

日付	朝食	昼食	夕食	間食
4月19日	ごはん 玉葱の味噌汁 高野豆腐の含め煮 ごぼうの土佐煮 ふりかけ	ごはん 白菜とベーコンのスープ サバのトマトチーズ焼き かぼちゃサラダ くだもの	ごはん なめこの味噌汁 鶏肉の南部焼き 白和え 梅干し	にんじん蒸しパン
4月20日	ごはん キャベツの味噌汁 いり豆腐 ほうれん草のごま和え ふりかけ	ごはん もずくの味噌汁 チキン唐揚げのみぞれかけ さつまいもサラダ ミックスフルーツ	ごはん ふとわかめのすまし汁 魚のからし甘味噌焼き ピーマンともやしのチャンプ ルー あっさり漬け	よもぎまんじゅう
4月21日	ごはん 白菜の味噌汁 天ぷらの照り煮 卵の花炒り煮 ふりかけ	山菜おこわ 若竹汁 松風焼き 菜の花ごまあえ 新じゃがいもの含め煮	ごはん 中華スープ 回鍋肉 三色ナムル だいこんの甘酢漬け	ケーキ
4月22日	ごはん 大根の味噌汁 たまご焼き ピーナッツ和え ふりかけ	ごはん かぼちゃの味噌汁 白身魚の天ぷら もずくと山芋の酢の物 豆腐の野菜あんかけ	ごはん かき玉汁 田舎煮 白菜のごまサラダ さくら大根漬け	チョコプリン
4月23日	ごはん しめじとほうれん草の味噌汁 ハムとじゃがいものマヨ炒め きゅうりのゆかり和え 牛乳	ごはん わらびの味噌汁 さばの煮付け ちくわとかにかまのサラダ くだもの	ごはん しいたけと三つ葉のすまし汁 照り焼きつくね 煮なます しば漬	大学芋
4月24日	ごはん きぬさやの味噌汁 スクランブルエッグ アスパラとパプリカのごま和え 牛乳	ごはん じゃがいもの味噌汁 袋煮、 とうふサラダ きゅうりのもろみ和え	ごはん かまぼことほうれん草の清 汁 石狩煮 大豆五目煮 ニラ味噌	あんパン
4月25日	ごはん 玉葱の味噌汁 ニラ玉 キャベツの生姜和え ふりかけ	ごはん さつまい 鶏の野菜あんかけ わかめとしらすの酢の物 擬製豆腐	ごはん しいたけと麩のすまし汁 太刀魚の塩焼き こまつなの煮浸し 白菜の塩昆布和え	フルーツきんとん
4月26日	ごはん 豆腐の味噌汁 さつまい揚げ煮 ピーマンの昆布和え もろみ	ごはん 豚汁 白身魚の南蛮漬け 切り干し大根のツナサラダ くだもの	ごはん わらびの味噌汁 肉じゃが もやしの和風ナムル 冷奴	ミルクあずきかん
4月27日	ごはん かぼちゃの味噌汁 たまご焼き 山芋の梅肉あえ ふりかけ	雑穀米 そば汁 豚肉の野菜ロールフライ レモンサラダ がんと野菜の含め煮	ごはん 餃子のスープ 魚の柳川煮 しらす和え 昆布佃煮	抹茶蒸しパン
4月28日	ごはん しいたけの味噌汁 さつまい揚げと人参の煮物 白菜のツナ煮 ふりかけ	ごはん 酒かす汁 魚の塩だれ焼き 豚しゃぶサラダ 南瓜煮	ごはん えのきの味噌汁 鶏のさっぱり煮 ぜんまい炒め物 あっさり漬け	金時煮豆

献立一覧

2022/3/31

日付	朝食	昼食	夕食	間食
4月29日	ごはん しめじとほうれん草の味噌汁 焼き鮭 いんげんのごまあえ 海苔佃煮	ごはん かき玉汁 白身フライ(タルタルソース) マロニーの酢の物 じゃがいものそぼろ煮	ごはん もずくスープ 野菜炒め 大豆サラダ ニラ味噌	黒棒
4月30日	ごはん 麩とキャベツの味噌汁 卵とウインナーのケチャップ 炒め 小松菜のおかか和え 牛乳	ごはん たけのこの味噌汁 ハンバーグ(おろしソース) いり豆腐 くだもの	ごはん 豚肉とザーサイのスープ 筑前煮 菜の花のおひたし しば漬	鬼まんじゅう