

## 献立一覧

2023/3/23

	朝食	昼食	夕食	間食
4月1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 乳酸菌飲料	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 いわしの梅煮 キャベツと薄揚げの煮びたし おくらと長芋の和え物	レーズンとりんごの蒸しパン
4月2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 乳酸菌飲料	ごはん 中華スープ エビマヨ おさつのはちまき キャベツの生姜和え	ごはん 豆腐の味噌汁 さばの味噌煮 牛肉とごぼうのしぐれ煮 ほうれん草の白和え	さつまいも入り金時煮豆
4月3日	ごはん 厚揚げの味噌汁 ツナじゃがが煮 きゅうりのこんぶあえ ふりかけ	ごはん 野菜スープ 豚肉ともやしのネギソース りんごサラダ ストロベリーヨーグルト	炙り豚丼 切り干しの味噌汁 五目厚焼玉子 おからとツナのサラダ	パームクーヘン
4月4日	ごはん 根菜の味噌汁 焼き鮭 なめこおろし和え もろみ	ごはん むらくも汁 白身フライ(タルタルソース) 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 鶏ももの唐揚げ キャベツのコンソメ煮 刻み大根の梅肉和え	水ようかん
4月5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 小松菜とささみのみそ汁 八宝菜 なすのソテー きゅうりと中華くらげの和え物	黒糖蒸しパン
4月6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 ポテトのきんぴら 卵豆腐	ごはん じゃがいもの味噌汁 チキンステーキ 干豆腐と野菜の煮物 キャベツのマリネ	どらやき
4月7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 すき焼き風煮 もずくの酢の物 くだもの	ごはん 鶏つくね汁 ポークチャップ チャプチェ カリフラワーといんげんのサラダ	みそまんじゅう
4月8日	ごはん さつまいもの味噌汁 キャベツとちくわの卵とじ ピーナッツ和え 乳酸菌飲料	ごはん つぼん汁 鶏のから揚げおろしソース 白和え グリーンピースの甘煮	ごはん 青菜の味噌汁 いわしの山椒煮 はんぺんとほうれん草の卵とじ みかんなます	みかんミルク寒天
4月9日	ごはん 豆腐の味噌汁 オムレツ ブロッコリーのおかか和え 乳酸菌飲料	ごはん ワンタンスープ 麻婆豆腐 三色ナムル くだもの	ごはん かまぼことほうれん草の清汁 鶏の照り焼き 青菜と海老の炒め物 きゅうりとねぎの塩だれ和え	カステラ
4月10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 八宝菜 ごまネーズ和え みつめ	ごはん もずくの味噌汁 豚の甘辛煮 豆腐けんちん煮 小松菜のわさび和え	白花豆の甘煮
4月11日	ごはん わかめの味噌汁 野菜入り卵焼き はくさいの梅おかか和え ふりかけ	麦ごはん えのきと白菜のとろとろスープ メンチカツ 山芋の酢の物 くだもの	ごはん うどん汁 鶏肉のすき焼き風 さつま揚げの煮物 めかぶの三杯酢和え	チョコバナナ蒸しケーキ

## 献立一覧

2023/3/23

	朝食	昼食	夕食	間食
4月12日	ごはん わらびの味噌汁 ウインナー炒め じゃことピーマンのきんぴら ふりかけ	ごはん 根菜の味噌汁 煮しめ なすのごま風味炒め 小豆ミルク寒天	ごはん 白菜のかき玉汁 豆腐ハンバーグ(おろしあん) 白菜のうま煮 わかめと玉ねぎのツナサラダ	きな粉おかき
4月13日	ごはん 里芋の味噌汁 野菜しんじょう キャベツの煮浸し ふりかけ	ごはん 豆乳ごま味噌汁 白身魚の明太子マヨ焼き 薄くず煮 ゆず白菜	ポークカレー カリフラワーとブロッコリーのベーコン炒め ひじきと大根のサラダ 福神漬け	どうなつ
4月14日	ごはん キャベツの味噌汁 焼き鯖 なすのおろし煮 海苔佃煮	ごはん 五目卵スープ 鶏肉の酢豚風 ポテトサラダ ハニーヨーグルト	ごはん 切り干しの味噌汁 メンチカツ ピーマン きゅうりとわかめの酢の物	パンナコッタ
4月15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 乳酸菌飲料	ごはん そば汁 鱈フライ 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 牛肉の甘辛 里芋あんかけ ほうれん草の白和え	コーヒーゼリー
4月16日	ごはん 白菜の味噌汁 オムレツ きゅうりの梅肉あえ 乳酸菌飲料	ごはん すいとん 魚の胡麻味噌焼き 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 さわらの漬け焼き 厚揚げとピーマンの味噌炒め 粒マスタード入りポテトサラダ	ココア蒸しパン
4月17日	ごはん 厚揚げの味噌汁 焼き鮭 えのきのおろしポン酢 梅びしお	ごはん キャベツの味噌汁 鶏天の甘酢あんかけ ピーナッツ和え さつまいものレモン煮	ごはん 小松菜と豆腐の味噌汁 デミグラスハンバーグ マッシュポテト ほうれん草のピーナッツ和え	抹茶あずきゼリー
4月18日	ごはん さつまいもの味噌汁 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 魚のトマトチーズ焼き かぼちゃのアーモンドサラダ くだもの	ごはん なめこの味噌汁 豚肉と菜の花の春色炒め 豆腐ナゲット カリフラワーのマリネ	にんじん蒸しパン
4月19日	ごはん かぼちゃの味噌汁 くずし豆腐の煮物 ほうれん草のごま和え ふりかけ	ごはん きのこ汁 チキン唐揚げのみぞれかけ さつまいもサラダ ごま豆腐	ごはん めかぶの味噌汁 マーボー茄子 春雨の五目炒め きゅうりとねぎの塩だれ和え	よもぎまんじゅう
4月20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 銀ひらすの西京焼き 五目厚焼玉子 ほうれん草のお浸し	ケーキ
4月21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 ささみと小松菜のすまし汁 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 青梗菜の味噌汁 あじの塩焼き 里芋とさつまいもの煮物 菜の花のぬた和え	あずき蒸しパン
4月22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 乳酸菌飲料	ごはん 山菜の味噌汁 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 鶏肉のねぎ塩焼き 具沢山野菜の煮込み ほうれん草の胡麻和え	大学芋

## 献立一覧

2023/3/23

	朝食	昼食	夕食	間食
4月23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 乳酸菌飲料	ごはん 呉汁 チーズはんぺんフライ とうふサラダ きゅうりのもろみ和え	ごはん かぼちゃのスープ ホイコーロー しゅうまい めかぶの三杯酢和え	あんパン
4月24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 すまし汁 鶏つくねと大根の煮物 炒り豆腐 おくらと長芋の和え物	バナナヨーグルトケーキ
4月25日	ごはん 豆腐の味噌汁 さつま揚げ煮 ひじきの炒め煮 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 五目卵スープ 一口とんかつ 豆腐けんちん煮 かにかまと玉ねぎのサラダ	くりまんじゅう
4月26日	ごはん かぼちゃの味噌汁 大根の卵とじ 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 野菜かきあげ	ごはん 餃子のスープ ハンバーグ(チーズソース) キャベツのコンソメ煮 根菜サラダ	ミルクあずきかん
4月27日	ごはん しいたけの味噌汁 焼き鯖 おくらのおろし和え 漬物	ごはん 酒かす汁 鶏レバーの生姜煮 豚しゃぶサラダ 青りんごゼリー	ごはん えのきの味噌汁 にしんの柚子すだちおろし煮 豆乳がんもの含め煮 きゅうりの胡麻和え	金時煮豆
4月28日	ごはん めかぶの味噌汁 アスパラベーコン にんじんシリシリ 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 牛肉と焼き豆腐の煮物 なすのソテー キャベツのマリネ	フルーツクリームサンド
4月29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 乳酸菌飲料	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 ザーサイのスープ 豚肉の生姜焼き 切り昆布と油揚げの煮物 豆とコーンのオーロソース和え	鬼まんじゅう
4月30日	ごはん なめこの味噌汁 ハムとチンゲン菜の炒め物 ごぼうの土佐煮 乳酸菌飲料	ごはん あおさの味噌汁 牛肉の柳川煮 マセドアンサラダ 牛乳寒天	ごはん えのきと人参のすまし汁 鶏のマーメイド煮 マカロニのチーズクリーム キャベツとソーセージのフレンチサラダ	ドーナツ