

献立表

期 間：2025/4/1～2025/4/30

	日	月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
朝食			ごはん 玉子豆腐 オクラごま和え フルーツ 味噌汁 味付け海苔	ごはん スクランブルエッグ ごぼうサラダ ヨーグルト 味噌汁 ふりかけ	ごはん 白花豆甘煮 ひじき煮 バナナ 味噌汁 漬物	ごはん 目玉焼き ブロッコリーサラダ ヨーグルト 味噌汁 ふりかけ	ごはん ごぼう天 とろろ キウイ 味噌汁 味付け海苔
昼食			桜うどん 桜エビと空豆のかき揚げ 菜の花のお浸し デザート	ごはん 八宝菜 水餃子 春雨サラダ デザート	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 高野豆腐煮 春菊のごまあえ かきたま汁	カレーピラフ じゃが芋コンソメ煮 マカロニサラダ コンソメスープ	ごはん 親子煮 絹厚揚げ煮 カリフラワー甘酢和え 味噌汁
夕食			ごはん 牛肉の味噌炒め 里芋の煮物 小松菜の柚子和え 吸物	ごはん ホキの香草焼き にぎやかきんぴら きゅうりの梅肉和え 味噌汁	ごはん 豚肉の塩こうじ炒め 南瓜煮 大根青じそ和え 味噌汁	ごはん 豚肉のおろし焼肉 小松菜信田煮 茄子味噌和え 吸物	ごはん 鰯の味噌焼き 筑前煮 白菜のゆかり和え 吸物
	6	7	8	9	10	11	12
朝食	ごはん オムレツ サラダ ヨーグルト 味噌汁 ふりかけ	ごはん 野菜天煮 もずく ぶどう 味噌汁 漬物	ごはん 冷奴 切干大根煮 ヨーグルト 味噌汁 梅干し	ごはん 温泉玉子 昆布炒め煮 バナナ 味噌汁 味付け海苔	ごはん ケチャップソテー ポテトサラダ バナナ ヨーグルト 味噌汁 ふりかけ	ごはん 旬菜焼 なめこおろし バイン 味噌汁 梅干し	ごはん 金時豆 いんげん土佐和え ヨーグルト 味噌汁 漬物
昼食	ごはん 鶏つくねの和風焼き 長芋の白煮 もやしのナムル 味噌汁	ごはん ブリの甘酢炒め 大豆煮 いんげんの胡麻和え かき玉汁	ごはん 白身魚のタルタル焼 スパゲティーステー アボカドサラダ トマトスープ	ごはん 鶏の唐揚げ ふろふき大根 小松菜錦糸和え 味噌汁	ごはん 牛肉の甘辛炒め 冬瓜のそぼろ煮 白菜のなめ茸和え 吸物	ごはん 煮込みハンバーグ ジャーマンポテト ブロッコリーサラダ コーンスープ	ごはん 赤魚の西京焼き 炒り豆腐 茄子の生姜和え 吸物
夕食	ごはん がんものチャンブル 肉詰めいなり煮 ほうれん草お浸し 味噌汁	ごはん 鶏肉のホイル焼 きのこ和風ソテー 白和え 味噌汁	ごはん 豚肉のごまだれ炒め さつま芋煮 海藻サラダ 味噌汁	ごはん 鰯の生姜煮 うの花炒め煮 オクラ梅和え 茶碗蒸し	ごはん スパニッシュオムレツ 南瓜いとこ煮 きゅうりの酢の物 味噌汁	ごはん メバルの煮付け 竹輪とビーマンソテー 春菊のごまあえ 吸物	ごはん 豚肉バター醤油炒め 里芋煮 切干大根サラダ 味噌汁
	13	14	15	16	17	18	19
朝食	ごはん 野菜天煮 もずく オレンジ 味噌汁 梅干し	ごはん ミートボール かぼちゃサラダ ヨーグルト 味噌汁 ふりかけ	ごはん 玉子豆腐 オクラごま和え フルーツ 味噌汁 味付け海苔	ごはん スクランブルエッグ ごぼうサラダ ヨーグルト 味噌汁 ふりかけ	ごはん 白花豆甘煮 ひじき煮 バナナ 味噌汁 漬物	ごはん 目玉焼き ブロッコリーサラダ ヨーグルト 味噌汁 ふりかけ	ごはん ごぼう天 とろろ キウイ 味噌汁 味付け海苔
昼食	ごはん 回鍋肉 ビーフン炒め ナムル 中華スープ	ごはん 鰯の幽庵焼き 長芋のおかか煮 ひじきと枝豆のサラダ かき玉汁	手まり寿司 炊き合わせ ほうれん草のおひたし 吸物	ごはん 酢豚 桜シュウマイ チンゲン菜和え物 わかめスープ	ごはん 鰯の竜田揚げ 昆布炒め煮 白和え 味噌汁	焼きそば 里芋含め煮 いんげんみぞれ和え わかめスープ	ごはん 肉豆腐 白菜の煮浸し 和風サラダ 味噌汁
夕食	ごはん 鰯の味噌煮 人参しりしり 菜の花の塩昆布和え 吸物	ごはん 鶏肉のピザ焼き キャベツのソテー 春雨サラダ スープ	ごはん すき焼き風煮 白菜ツナ煮 温泉たまご 味噌汁	ごはん 厚揚げの味噌炒め 切麩の卵とじ もやしのごま酢和え 吸物	ごはん 鶏肉のトマト煮 野菜ソテー マカロニサラダ デザート	ごはん カレイの煮付け 小松菜ジャコ炒め 柚子大根 かき玉汁	ごはん 鰯の照焼 南瓜煮 胡瓜の酢の物 吸物
	20	21	22	23	24	25	26
朝食	ごはん オムレツ サラダ ヨーグルト 味噌汁 ふりかけ	ごはん 野菜天煮 もずく ぶどう 味噌汁 漬物	ごはん 冷奴 切干大根煮 ヨーグルト 味噌汁 梅干し	ごはん 温泉玉子 昆布炒め煮 バナナ 味噌汁 味付け海苔	ごはん ケチャップソテー ポテトサラダ ヨーグルト 味噌汁 ふりかけ	ごはん 旬菜焼 なめこおろし バイン 味噌汁 梅干し	ごはん 金時豆 いんげん土佐和え ヨーグルト 味噌汁 漬物
昼食	ごはん 麻婆茄子 シュウマイ 三色ナムル 中華スープ	ごはん チキン南蛮 人参しりしり スパゲティースー 味噌汁	ごはん 豚肉の生姜炒め いんげんのソテー オクラなめこ和え かき玉汁	ごはん 鮭のクリーム煮 ジャーマンポテト レタスサラダ コンソメスープ	牛丼 長芋白煮 菜の花の錦糸和え 吸物	ごはん メバルの煮付け うの花炒め煮 ぬた和え 茶碗蒸し	ごはん エビマヨ ビーフン炒め チンゲン菜なめ茸和え 中華スープ
夕食	ごはん 赤魚の粕漬焼き 長芋白煮 玉ねぎおかか和え 味噌汁	ごはん 鰯の磯辺焼き もやしのソテー 豆のサラダ 味噌汁	ごはん 鰯のみりん焼 たぬき煮奴 エンドウ豆サラダ 豚汁	ごはん 牛肉のしぐれ煮 大根金平 さつまいもサラダ 吸物	ごはん 豆腐のチリソース炒め 茄子のそぼろ煮 春雨サラダ 味噌汁	ごはん 鶏肉のムニエル ニラ卵炒め トマトのマリネ スープ	ごはん 豚肉野菜巻き焼き がんも煮 カリフラワー甘酢和え 味噌汁
	27	28	29	30			
朝食	ごはん 野菜天煮 もずく オレンジ 味噌汁 梅干し	ごはん ミートボール かぼちゃサラダ ヨーグルト 味噌汁 ふりかけ	ごはん 玉子豆腐 オクラごま和え フルーツ 味噌汁 味付け海苔	ごはん スクランブルエッグ ごぼうサラダ ヨーグルト 味噌汁 ふりかけ			
昼食	ごはん タラの甘酢あんかけ 厚揚げ煮 春菊のごまあえ 味噌汁	ハヤシライス クリームコロッケ コールスローサラダ デザート	ごはん 白身魚ポテト焼 きのこソテー マカロニサラダ ミネストローネ	中華風にゆうめん 焼き餃子 もやし中華和え デザート			
夕食	ごはん 鶏肉の胡麻味噌焼き 里芋の含め煮 大根サラダ 吸物	ごはん 干草焼き 高野豆腐煮 小松菜のお浸し 味噌汁	ごはん 肉団子の煮物 ほうれん草のソテー はんぺんサラダ 味噌汁	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 さつま芋の甘煮 白菜の土佐和え 味噌汁			