

献立表 2023年4月

	日	月	火	水	木	金	土
朝食							ご飯 ひじき煮（大豆） 味噌汁（白菜） ふりかけ（のりかつおCa）
昼食							ちらしずし カリフラワーじゃこ炒め 五目とろろ 清汁（あさり）
15時							桜餅風
夕食							ご飯 鶏肉のトマトソースかけ さつまいもレモン煮 スパゲティサラダ
	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日
朝食	ご飯 大根とあさりの煮物 味噌汁（もやし） 小付け（たくあん漬）	ご飯 ちくわ金平 味噌汁（小松菜、油揚げ） ふりかけ（さけCa）	ご飯 切干炒め煮 味噌汁（かぼちゃ） 小付け（のり佃煮）	パン（レーズンロールパン） ベーコン炒め スープ（マカロニ） 牛乳	ご飯 そぼろあんかけ（里芋） 味噌汁（しめじ） ふりかけ（のりたまごCa）	雑炊（かにかまぼこ） さつま揚げ炒り煮 乳酸菌飲料 小付け（かつば漬）	ご飯 卵の花 味噌汁（あさり） ふりかけ（たらこCa）
昼食	ご飯 子キンカツ きんぴらごぼう パンプキンサラダ 味噌汁（豆腐）	ご飯 鮭のみぞれ煮 里芋バター醤油炒め 白菜ときのこの和え物 味噌汁（玉ねぎ・わかめ）	ご飯 チキンのバーベキューソテー ほうれん草ソテー マカロニサラダ かき玉汁	山菜うどん えびと卵のあっさり炒め 切干と木耳ポン酢和え フルーツ（リンゴ缶）	ご飯 鯖の梅風味煮 大根うぐいすあんかけ 小松菜お浸し 味噌汁（油揚げ、ねぎ）	ご飯 豆腐と鶏のみぞれ煮 じゃがいもコンソメ炒め 青梗菜ナムル 味噌汁（なす）	ご飯 照り焼きハンバーグ なすソテー 白菜のわさび和え 味噌汁（じゃがいも）
15時	雪の宿	白こしあん饅頭	桃まん	ヨーグルト	抹茶まんじゅう	プリン	どら焼き
夕食	ご飯 たらねぎ塩昆布蒸し ピーマンと茄子の炒め物 春菊お浸し	ご飯 豚肉と青梗菜炒め かに豆腐 もやしと三つ葉和え物	ご飯 鯖の西京焼き ピーマンと竹輪のおかか煮 オクラの中華風和え物	ご飯 ビーフシチュー あじ大葉フライ コールスロー	ご飯 八宝菜 エビシューマイ ブロッコリーなめたけ和え	ご飯 ホキの胡麻照り焼き 菜の花バターソテー 大根サラダ	ご飯 カレイのタラコソースかけ 舞茸と牛蒡煮 春雨サラダ
	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
朝食	ご飯 がんもとなすの煮物 味噌汁（えのき茸、葉ねぎ） 小付け（たくあん漬）	ご飯 高野豆腐 味噌汁（なす） ふりかけ（のりかつおCa）	ご飯 かんぴょう卵とじ 味噌汁（麩・わかめ） 小付け（桜漬）	パン（スティックパン） ジャーマンポテト スープ（きのこ） 牛乳	ご飯 筑前煮 味噌汁（ほうれんそう） ふりかけ（さけCa）	雑炊（卵） 大根えびあんかけ 乳酸菌飲料 小付け（かつば漬）	ご飯 南瓜と高野豆腐の炊き合わせ 味噌汁（切干） ふりかけ（のりたまごCa）
昼食	ご飯 鯖の塩焼き かぼちゃソテー 法蓮草のピーナツ和え 茶碗蒸し	カレーライス 竹輪とピーマン煮 海藻サラダ ぶどうヨーグルト	ご飯 鮭のクリームかけ さつまいもバター煮 笹かまサラダ スープ（たまねぎ）	ご飯 エビマヨ 人参焼売 春菊の梅しらす和え 清汁	ご飯 鯖のレモン焼 長芋さつと煮 卵サラダ 味噌汁（なめこ）	ご飯 鶏の照り焼き じゃが芋煮物 蓮根梅肉和え 味噌汁（切干）	ワンタン麺 白菜としめじの炒め オクラとささみ和え物 フルーツ（桃）
15時	味しらべ	バームクーヘン	ストロベリーゼリー	お好み焼き	ロールケーキバナナ	水ようかん	ホットケーキ
夕食	ご飯 鶏肉と長芋の炒め カリフラワーとエビくず煮 ツナときのごサラダ	ご飯 魚の磯部揚げ もやしと卵炒め 菜の花昆布茶和え	ご飯 豚肉とピーマン炒め煮 キャベツのコンソメ煮 おくら胡麻和え	ご飯 鶏のさつぱり煮 ブロッコリー炒め 牛蒡サラダ	ご飯 豚しゃぶ 白菜としめじの炒め おろし和え	ご飯 牛肉甘味噌炒め 煮奴（かつお節） ブロッコリーマヨサラダ	ご飯 豚肉のおろし煮 なすヒスイ煮 小松菜サラダ
	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日
朝食	ご飯 里芋といかボール煮 味噌汁（豆腐） 小付け（梅びしお）	ご飯 はんぺん甘辛炒め 味噌汁（じゃがいも） ふりかけ（たらこCa）	ご飯 炊き合わせ（いなり） 味噌汁（あさり） 小付け（桜漬）	シュガーロール 炒り卵（MIXベジタブル） スープ（はくさい・えび） 牛乳	ご飯 ほうれん草卵とじ 味噌汁（大根） ふりかけ（のりかつおCa）	雑炊（さけ） ちくわの煮物 乳酸菌飲料 小付け（かつば漬）	ご飯 かぼちゃそぼろ煮 味噌汁（豆腐） ふりかけ（さけCa）
昼食	ご飯 味噌カツ いんげん生姜炒め ハムともやしの和え物 清汁（はんぺん）	ご飯 鯖の南部焼き かんぴょう煮 ずんだ和え 味噌汁（もやし）	ご飯 肉団子の照り焼き風 カリフラワーとエビくず煮 おからのポテトサラダ風 スープ（中華）	ご飯 鯖の香り焼き 水菜さつと煮 白和え 味噌汁（えのき茸）	たけのごごはん 天ぷら盛り合わせ がんもとふきの煮物 菜の花からし和え 清汁（あさり） フルーツ（オレンジ）	ご飯 鶏肉と野菜炒め さつまいもと切り昆布煮物 大根サラダ 味噌汁（なす）	ご飯 たら味噌あんかけ 青菜ソテー カリフラワーとささみサラダ 清汁（花麩）
15時	ベビーシュー	メロンゼリー	白い風船	黒糖まんじゅう	いちごケーキ	ミニたい焼き	チョコパン
夕食	ご飯 ぶりの煮つけ ソーセージ炒め ブロッコリーおかか和え	ご飯 千草焼き 山芋白煮 わかめとツナのポン酢和え	ご飯 揚げ煮（ほき） かわり金平 春菊ゆず和え	ご飯 鶏肉の柚子胡椒焼 じゃが芋とエリンギ炒め煮 青梗菜わさび和え	ご飯 豆腐ステーキ キャベツのソテー じゃこわかめ和え	ご飯 ほっけ梅焼き ブロッコリーとベーコン炒め 冷奴	ご飯 エビフライ 里芋煮物 おからサラダカレー風味
	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日
朝食	ご飯 凍り豆腐の卵とじ 味噌汁（なす） 小付け（たくあん漬）	ご飯 はんぺん桜煮 味噌汁（なめこ） ふりかけ（のりたまごCa）	ご飯 干しエビ入り大根と厚揚げ煮 味噌汁（あさり） 小付け（桜漬）	パン（ねじりパン） じゃが芋とソーセージ炒め スープ（レタス） 牛乳	ご飯 五目豆 味噌汁（じゃがいも） ふりかけ（たらこCa）	雑炊（野菜） 豆腐とかいのうま煮 乳酸菌飲料 小付け（かつば漬）	ご飯 えびしんじょう煮 味噌汁（麩・わかめ） ふりかけ（のりかつおCa）
昼食	ご飯 焼肉風 おくら煮物 キャベツのわさび醤油和え 味噌汁（かぼちゃ）	ご飯 豚肉味噌炒め さつまいも甘煮 わかめと胡瓜和え物 清汁（はんぺん）	焼そば カニカマごま油炒め はんぺんのわさびマヨ和え 味噌汁（里芋）	ご飯 鯖の塩焼き 長いもゆかり煮 竹輪と胡瓜の胡麻和え 味噌汁（切干）	ご飯 鶏のくわ焼 春菊と人参と油揚げの煮物 さつまいもサラダ 清汁（大根）	親子丼 かぼちゃ煮 蓮根サラダ 味噌汁（油揚げ、ねぎ）	ご飯 オムレツきのこあんかけ おくらソテー キャベツとカニカマのマヨ和え クリームポタージュ
15時	レモンケーキ	田舎まんじゅう	マドレーヌ	抹茶水ようかん	瀬戸の汐揚（えび）	アセロラゼリー	ドーナツ
夕食	ご飯 鶏のネギ塩たれ ブロッコリーじゃこ炒め 明太子和え	ご飯 赤魚みぞれ煮 シューマイ 菜の花と竹輪のマヨ和え	ご飯 牛肉と茄子の炒め物 金時豆煮 ほうれん草くるみ和え	ご飯 麻婆豆腐 牛蒡煮つけ トマトと枝豆サラダ	ご飯 鯖の味噌煮 なすおかか煮 小松菜胡麻和え	ご飯 鱈の南蛮漬け じゃが芋たらこ炒め いんげんおかか和え	ご飯 鮭のホイル焼き いんげんのとろみ煮 スパのドレッシング和え
	30日	<div style="background-color: #ffffcc; padding: 5px;"> <p>大豆製品について 大豆は、良質なたんぱく質を多く含むことから、「畑の肉」と言われています。 鉄・カルシウムなどのミネラル・血圧を下げる作用のあるカリウム・抗酸化物質のイソフラボンやビタミンEなどの栄養素を含んでいます。 また、大豆サポニンがコレステロールを低下させ、動脈硬化を予防する効果が期待されています。</p> </div> <div style="background-color: #c8e6c9; padding: 5px; margin-top: 5px;"> <p>大豆から作られる加工品</p> <ul style="list-style-type: none"> ●凍り豆腐・がんもどき じょうぶな骨や歯を作るために必要なカルシウムを多く含みます。 ●納豆 食物繊維や赤血球の合成に欠かせない葉酸を多く含みます。 また発酵することで、大豆にはない有効成分ナットウキナーゼが作られ、血流改善の効果が期待されています。 ●豆乳 貧血対策に大切な鉄を多く含みます。 </div> <div style="text-align: right; margin-top: 10px;">  </div>					
朝食	ご飯 がんもと小松菜煮物 味噌汁（玉ねぎ・わかめ） 小付け（たいみそ）						
昼食	ご飯 さばのパン粉焼き じゃがいものソテー 菜種和え 清汁（そうめん）						
15時	いちごヨーグルト						
夕食	ご飯 豚肉ロール巻き がんも煮 白菜青じそ和え						