

# 週間予定献立表(4月)

	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)	14日(日)
朝	ご飯 味噌汁 おから炒り おろし和え 梅干し又はふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 青菜のバターソテー とろろ芋 梅干し又はふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 切り昆布の煮しめ 納豆 梅干し又はふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 白菜のツナ煮 温泉卵 梅干し又はふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 豆もやしの煮物 とろろ芋 梅干し又はふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 切り干し大根の煮物 温泉卵 梅干し又はふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 じゃがいものそぼろ煮 納豆 梅干し又はふりかけ 牛乳
昼	ドライカレー わかめスープ 南瓜入りポテトサラダ 果物	ご飯 塩豚汁 鯖の黄身焼き 煮物 香の物 果物	ご飯 味噌汁 タンドリーチキン 春雨サラダ 香の物 果物	ご飯 山菜温麺汁 ぶりのおろしポン酢ソテー 露と油揚げの煮物 香の物 果物	ご飯 味噌汁 豚肉の角煮 大根と厚揚げの煮もの 香の物 果物	キノコスバゲティ わかめスープ 鶏肉と白菜のとりみ煮 果物	菓子パン グラムチャウダー スクランブルエッグ 海老と野菜のマヨボン炒め 果物
夕	ご飯 味噌汁 焼き魚(鮓) 蓮根の金平 香の物	ご飯 味噌汁 すき煮風 ナムル 香の物	ご飯 味噌汁 秋刀魚の梅干し煮 五菜金平 香の物	ご飯 味噌汁 回鍋肉 餃子 香の物	ご飯 味噌汁 赤魚の南部焼 高野豆腐の玉子とじ 香の物	ご飯 味噌汁 カジキマグロの生姜焼き 麻婆野菜 香の物	ご飯 味噌汁 魚のしぐれ煮 焼きビーフン 香の物

# 週間予定献立表(4月)

	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)	21日(日)
朝	ご飯 味噌汁 白菜炒め煮 温泉卵 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 キャベツとベーコン煮浸 とろろ芋 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 金平ごぼう 納豆 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 キャベツのツナ炒め おろし和え ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 切り昆布の煮しめ 温泉卵 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 油麩の煮物 とろろ芋 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 ゼンマイの五目煮 納豆 ふりかけ又は梅干し 牛乳
昼	ご飯 なめこ豚汁 焼き魚(甘塩鮭) おでん風煮物 香の物 果物	ご飯 味噌汁 豚肉の茸ソース 煮浸し 香の物 果物	ご飯 味噌汁 鰯の味噌マヨ焼き 大根の肉そぼろかけ 香の物 果物	豚丼 トマトのスープ ナムル 香の物 果物	ご飯 きのこと汁 鯖の梅焼き 揚げ出し豆腐 香の物 果物	焼きそば ワカメスープ 白和え 果物	菓子パン ミネストローネスープ 白身魚のレモンソース ジャガイモのマヨチーズ焼き 果物
夕	ご飯 味噌汁 牛肉のオイスター炒め 中華風和え 香の物	ご飯 味噌汁 刺身 蕪と挽肉の吉野煮 香の物	ご飯 味噌汁 鶏肉の醤油煮 もやしの野菜炒め 香の物	ご飯 味噌汁 カレイの煮つけ 春雨炒め 香の物	ご飯 味噌汁 親子煮 酢の物 香の物	ご飯 味噌汁 シルバーの塩焼き 里芋の南蛮煮 香の物	ご飯 味噌汁 豚肉の煮込み お浸し 香の物