

献立表(4月20日～5月3日)

	4月20日(月)	4月21日(火)	4月22日(水)	4月23日(木)	4月24日(金)	4月25日(土)	4月26日(日)
朝食	ご飯 味噌汁 (大根、小松菜) 五目豆 おろし添え(さつま揚げ) たらこ 牛乳	ご飯 味噌汁 (小松菜、油揚げ) 炒り豆腐 とろろ芋 しそ巻き 牛乳	ご飯 味噌汁 (小松菜、わかめ) ふきのしのだ煮 納豆 即席漬け 牛乳	ご飯 味噌汁 (わかめ、えのきだけ) 五目煮 温泉卵 きゅうり、かぶの漬け物 牛乳	ご飯 味噌汁 (キャベツ、油揚げ) きんぴらゴボウ とろろ芋 柴漬け 牛乳	ご飯 味噌汁 (小松菜、えのきだけ) 切り干し大根の煮付け 温泉卵 あんづ 牛乳	ご飯 味噌汁 (わかめ、豆腐) 豆モヤシの煮物 納豆 大根、白菜の漬け物 牛乳
昼食	ご飯 味噌汁 (なめこ、豆腐、三つ葉) キスの南蛮漬け 五菜金平 即席漬け グレープフルーツ	親子丼 つみれ汁 魚河岸揚げ、大根の煮物 しめじ和え オレンジ キュウイフルーツ	ご飯 味噌汁 (大根、人参) かじき鮪の甘露煮 ツナマヨサラダ たくあん キュウイフルーツ グレープフルーツ	ご飯 なめこの中国風スープ あんかけまんじゅう 中華風和え ザーサイ オレンジ	たけのこご飯 かき玉のすまし汁 銀ムツの西京焼き うどの酢の物 漬け物 グレープフルーツ キュウイフルーツ	カレーライス 貝柱のスープ アスパラガス フルーツサラダ	サンドウィッチ きのこのスープ はんぺんのチーズサンド マッシュポテト グレープフルーツ キュウイフルーツ
夕食	ご飯 味噌汁 (わかめ、えのきだけ) 肉じゃが 小松菜のお浸し 漬け物	ご飯 味噌汁 (なめこ、豆腐、三つ葉) 刺身 若竹煮 白菜漬け	ご飯 味噌汁 (豆腐、小松菜) 牛肉とゴボウの甘辛煮 茎わかめと豆の炒め物 柴漬け	ご飯 味噌汁 (じゃがいも、玉葱) あんこうだいのレモン味噌焼き 春野菜の五色炊き 野沢菜漬け	ご飯 味噌汁 (わかめ、豆腐) 大根と鶏の粕煮 さつまいもの甘煮 ニラ納豆	ご飯 味噌汁 (キャベツ、油揚げ) ほっけ ほうれん草と菊の浸し かぼちゃの甘煮	ご飯 味噌汁 (大根、人参) 豚肉のかき油炒め ふきと油揚げ煮付け 柴漬け

	4月27日(月)	4月28日(火)	4月29日(水)	4月30日(木)	5月1日(金)	5月2日(土)	5月3日(日)
朝食	ご飯 味噌汁 (小松菜、わかめ) ほうれん草のバター炒め とろろ芋 白菜漬け 牛乳	ご飯 味噌汁 (キャベツ、えのきだけ) ひじきの五色煮 小松菜のお浸し かつば漬け 牛乳	ご飯 味噌汁 (大根、人参) 油麩の煮物 温泉卵 味付きにんにく 牛乳	ご飯 味噌汁 (じゃがいも、わかめ) たらこ炒り 小松菜のお浸し 卵焼き 牛乳	ご飯 味噌汁 (キャベツ、人参) 卵の花炒り とろろ芋 昆布巻き 牛乳	ご飯 味噌汁 (小松菜、えのきだけ) 切り昆布の煮しめ 温泉卵 漬け物 牛乳	ご飯 味噌汁 (大根、人参) 蓮根の味噌金平 納豆 きゅうり、かぶの漬け物 牛乳
昼食	ご飯 味噌汁 (なめこ、豆腐、三つ葉) 鶏肉の揚げ煮 ポテトサラダ 漬け物 オレンジ キュウイフルーツ	ご飯 スープ (ほうれん草、卵) 白身魚のホワイトソース 変わり金平 きゅうり、かぶの漬け物 いちご キュウイフルーツ	赤飯 味噌汁 (白菜、油揚げ) ほっけ 炒り鶏 漬け物 グレープフルーツ キュウイフルーツ	ご飯 味噌汁 (豆腐、小松菜) 赤魚の南部焼き 野菜のそぼろ煮 野沢菜漬け キュウイフルーツ オレンジ	焼きそば わかめスープ カリフラワーのサラダ 漬け物 オレンジ	ご飯 塩豚汁 魚の黄金焼き 竹の子ゴマ味噌焼き たくあん グレープフルーツ キュウイフルーツ	クリームパン ビーフシチュー ハムエッグ マッシュドパンプキン オレンジ キュウイフルーツ
夕食	ご飯 味噌汁 (じゃがいも、わかめ) カレイの生姜煮 小松菜のゴマ味噌和え たくあん	ご飯 味噌汁 (じゃがいも、油揚げ) 牛肉のしぐれ煮 スパゲッティサラダ つぼ漬け	ご飯 味噌汁 (なめこ、豆腐、三つ葉) かじきのみそ漬け焼き 焼きビーフン 即席漬け	ご飯 味噌汁 (大根、油揚げ) 肉豆腐 もずく酢 つぼ漬け	ご飯 味噌汁 (なめこ、豆腐、三つ葉) 鯉のたたき かぶとひき肉の吉野煮 かつば漬け	ご飯 味噌汁 (小松菜、わかめ) 回鍋肉 青のりの酢の物 漬け物	ご飯 味噌汁 (じゃがいも、油揚げ) 鮭のレモン風味焼き 山菜の煮物 漬け物