

〇〇 2022年 4月 献立表 〇〇 [常食]

					1 (金)	2 (土)	3 (日)
朝食					食パン (いちごジャム) ミルクコーヒー 卵と野菜の炒め物 バナナ	ご飯 (麦入り) みそ汁 (白菜、油揚げ) 竹輪と人参の炒め物 とりそば 牛乳150	ツナのマヨネーズトースト じゃがいものスープ ゆで野菜 バナナヨーグルト
昼食					お弁当	チキンライス 春野菜スープ フレンチサラダ ヤクルト	焼きそば ワンタンスープ みるくぷりん
夕食					ご飯 (麦入り) みそ汁 (キャベツ、ワカメ) 厚揚げと野菜の味噌炒め 小松菜と豚肉の煮浸し 大根の浅漬け	ご飯 (麦入り) しめじとかまぼこの吸い物 豚肉の香草焼き おひらきのゴマ味噌和え 白菜の浅漬け	お弁当
	4 (月)	5 (火)	6 (水)	7 (木)	8 (金)	9 (土)	10 (日)
朝食	ご飯 (麦入り) みそ汁 (もやし、にら) ウインナーと野菜のソテー プレーンオムレツ 牛乳150	パン (黒糖ロール、チョコスティック) パンプキンポタージュ トマト入りスクランブル みかん缶	ご飯 (麦入り) みそ汁 (大根、ネギ) 高野豆腐の卵とじ とろろ芋 牛乳150	ご飯 (麦入り) みそ汁 (白菜、油揚げ) 竹輪と人参の炒め物 納豆 牛乳150	食パン (りんごジャム) ミルクココア 卵、ハム、野菜の炒め パン缶	ご飯 (麦入り) みそ汁 (大根、ネギ) 温泉卵の野菜あんかけ 白菜のピザ和え 牛乳150	ランチパック ツナ ベジタブルミックス じゃがいものスクランブル バナナ
昼食	【始業式】ご飯 みそ汁 (じゃがいも、人参) ハンバーグ ゴマドレサラダ デザート	豚丼 みそ汁 (かぼちゃ、えのき) 白菜のお浸し ゼリー	鶏南蛮そば きゅうりとシラスの酢の物 あんみつ	ご飯 (麦入り) 豆腐の和風スープ かじきのお好み焼き スパゲティサラダ 浅漬け	ポークハヤシ 生野菜サラダ イチゴヨーグルト	焼きうどん ワンタンスープ ジョア	ハンバーガー アスパラのサラダ コーヒー牛乳
夕食	ご飯 (麦入り) みそ汁 (豆腐、ネギ) カレーのきのこソースかけ 小松菜のおかかマヨ和え さくら大根漬	ご飯 (麦入り) すまし汁 鮭のマスタード焼き がんもの煮物 べつたら漬	ご飯 (麦入り) たまごスープ 豆腐と野菜の味噌炒め レタスとワカメの酢の物 きゅうり漬	ご飯 (麦入り) えびの中華スープ ホイコーロー ほうれん草のごまあえ もも缶	ご飯 (麦入り) 大根とハムのスープ 変わりマーボー豆腐 青菜の中華和え さくら大根漬	ご飯 (麦入り) みそ汁 (玉ねぎ、お麩) 肉じゃが キャベツの和風ツナ和え 白いんげん豆の甘煮	ご飯 (麦入り) 豆腐のおすまし さばの味噌煮 小松菜としめじの煮浸し 洋梨缶
	11 (月)	12 (火)	13 (水)	14 (木)	15 (金)	16 (土)	17 (日)
朝食	ご飯 (麦入り) みそ汁 (ナス、しめじ) 油麩の卵とじ しらすおろし 牛乳150	パン (レーズン、ピナツ) クリームスープ ジャーマンポテト パン缶	ご飯 (麦入り) みそ汁 (白菜、油揚げ) さんま缶の煮びたし 野菜ソテー 牛乳150	ご飯 (麦入り) みそ汁 (じゃがいも、ねぎ) 巣ごもり卵 もやしのごま酢和え 牛乳150	ロケティパン ミルクティー 三色野菜の炒り卵 オレンジ	ご飯 (麦入り) みそ汁 (もやし、人参) チンゲン菜とハムの炒め物 ツナマヨネーズ 味付けのり 牛乳150	フレンチトースト ミネストローネ ブロッコリーとベーコン炒め キウイフルーツ
昼食	ご飯 (麦入り) みそ汁 (もやし、人参) 鯖のゴマ焼き ほうれん草のなめたけ和え つば漬	ご飯 (麦入り) みそ汁 (豆腐、ワカメ) 鶏もも肉のバジル焼き さつまいもの煮物 小松菜のお浸し	ほうとう風うどん 青菜ともやしのマヨ和え ミニたい焼き	ブルコギ丼 もやしスープ ブロッコリーの酢味噌かけ カップチーザケーキ	ご飯 (麦入り) 青菜のスープ 鶏肉の甘酢あんかけ 白菜と豆腐の煮びたし ジョア	焼きそば えびの中華スープ クレープイチゴ	チキンライス 春野菜スープ フレンチサラダ みるくぷりん
夕食	ご飯 (麦入り) わかめスープ 豚肉のエリンギ炒め 焼き豆腐の煮物 うぐいす豆の甘煮	ご飯 (麦入り) かきたま汁 さわらのネギ味噌焼き 白菜とさつま揚げの煮物 味付けのり	ご飯 (麦入り) すまし汁 鮭の野菜あんかけ じゃがいもとワカメの煮物 きゅうり漬	ご飯 (麦入り) みそ汁 (さつま芋、しめじ) 豚肉のみそ焼き 生野菜サラダ べつたら漬	ご飯 (麦入り) 豆腐スープ カレーの煮つけ ポテトサラダ かぶのゆず和え	ご飯 (麦入り) 春雨スープ 豚肉のキムチ炒め ほうれん草ナムル もも缶	ご飯 (麦入り) みそ汁 (キャベツ、油揚げ) 鮭の漬焼き きゅうりとかの酢の物 つば漬
	18 (月)	19 (火)	20 (水)	21 (木)	22 (金)	23 (土)	24 (日)
朝食	ご飯 (麦入り) みそ汁 (もやし、にら) ウインナーと野菜のソテー プレーンオムレツ 牛乳150	パン (黒糖ロール、スティック) コーンポタージュ トマト入りスクランブル みかん缶	雑炊 みそ汁 (豆腐、ワカメ) 金平ごぼう ヨーグルト	ご飯 (麦入り) みそ汁 (白菜、お麩) 竹輪と人参の炒め物 納豆 牛乳150	食パン (いちごジャム) ミルクコーヒー 卵、ハム、野菜の炒め パン缶	ご飯 (麦入り) みそ汁 (油揚げ、大根) 温泉卵の野菜あんかけ 白菜のピザ和え 牛乳150	クリームパン 具だくさんスープ 三色野菜の炒り卵 バナナ
昼食	ご飯 (麦入り) みそ汁 (ナス、しめじ) 鯖の塩焼き 高野豆腐の煮付け 野沢菜漬	ご飯 (麦入り) 卵とじスープ つくね焼き ひじきとさつま揚げの煮物 大根の浅漬け	醤油ラーメン 春巻き 杏仁豆腐	◎トンカツ ご飯 みそ汁 (大根、ネギ) トンカツ シーザーサラダ ◎鶏肉のからあげ ご飯 みそ汁 (大根、ネギ) 鶏肉から揚げ シーザーサラダ	ご飯 (麦入り) みそ汁 (ナス、しめじ) さわらの粕漬焼き 大根と竹輪の煮物 きゅうりの浅漬け	スパゲッティ・ナポリタン クリームスープ コーヒーゼリー	親子丼 みそ汁 (かぼちゃ、えのき) チーズ入り野菜サラダ プリン
夕食	ご飯 (麦入り) みそ汁 (おひらき、お麩) 豚肉の生姜炒め 大根と竹輪の煮物 こぶの佃煮	ご飯 (麦入り) みそ汁 (かぼちゃ、えのき) かじきの照り焼き 根菜の炒り煮 清美オレンジ	ご飯 (麦入り) 白菜スープ 豚肉のみそ焼き レタスとワカメの酢の物 金時豆甘煮	ご飯 (麦入り) みそ汁 (玉ねぎ、油揚げ) カレーのガーリックソテー 南瓜のいとこ煮 白菜漬	ご飯 (麦入り) みそ汁 (キャベツ、ワカメ) 大根と豚肉の炒り煮 青菜ともやしのマヨ和え もも缶	ご飯 (麦入り) みそ汁 (豆腐、ネギ) さばのみぞれ煮 ブロッコリーの塩昆布和え たくあん漬	ご飯 (麦入り) ベーコンスープ ロールキャベツのトマト煮 ヨーグルトのヘルシーサラダ 洋梨缶
	25 (月)	26 (火)	27 (水)	28 (木)	29 (金)	30 (土)	
朝食	ご飯 (麦入り) みそ汁 (キャベツ、ワカメ) はんぺんの卵とじ なめたけおろし 牛乳150	パン (レーズン、クリーム) クリームスープ ジャーマンポテト もも缶	ご飯 (麦入り) みそ汁 (白菜、油揚げ) いわし缶の煮びたし 野菜ソテー 牛乳150	ご飯 (麦入り) みそ汁 (もやし、人参) チンゲン菜とハムの炒め物 ツナマヨネーズ 味付けのり 牛乳150	食パン (りんごジャム) ミルクティー 三色野菜の炒り卵 バナナ	ご飯 (麦入り) みそ汁 (おひらき、お麩) 竹輪と人参の炒め物 とりそば 牛乳150	
昼食	ご飯 (麦入り) みそ汁 (もやし、人参) 鯖のカレーパン粉焼き 野菜と豆腐の煮物 きゅうり漬	ご飯 (麦入り) みそ汁 (豆腐、ネギ) 鶏もも肉の照り焼き ゴマドレサラダ 清美オレンジ	スパゲッティ・ミートソース 卵コーンスープ スティックサラダ ブルーベリーヨーグルト	ご飯 (麦入り) みそ汁 (キャベツ、お麩) あじの磯辺揚げ ひじきの煮物 浅漬け	牛丼 すまし汁 (豆腐とみつば) 青菜ともやしのマヨ和え コーヒーゼリー	昼食作り	
夕食	ご飯 (麦入り) みそ汁 (もやし、人参) 焼き肉 ほうれん草ナムル こぶの佃煮	ご飯 (麦入り) 春雨スープ 厚揚げと野菜の味噌炒め かぼちゃの煮物 大根の浅漬け	ご飯 (麦入り) 豆腐のおすまし 豚しゃぶの味噌だれかけ かぼちゃの煮物 しば漬	ご飯 (麦入り) みそ汁 (じゃがいも、ねぎ) ポークソテー 小松菜のマヨ和え 白いんげん甘煮	ご飯 (麦入り) 青菜のスープ 鶏のじぶ煮 ゆた和え たくあん漬	ご飯 (麦入り) みそ汁 (かぼちゃ、えのき) 鱈のつけ焼き スパゲティサラダ ほうれん草のお浸し	