

〇〇 2023年 4月 献立表 〇〇 [常食]

						1 (土)	2 (日)
朝食						ご飯(麦入り) みそ汁(白菜、油揚げ) ほうれん草の和風炒め とりそば 牛乳150	ツナのマヨネーズトースト トマトと卵のスープ ゆで野菜 洋梨缶
昼食						お弁当	お弁当
夕食						ご飯(麦入り) みそ汁(じゃがいも、ねぎ) 鶏もも肉の照り焼き マカロニサラダ 白菜の浅漬け	ご飯(麦入り) しめじとかまぼこの吸い物 豚肉のカレーパン粉焼き かぶのゆず和え うぐいす豆
	3 (月)	4 (火)	5 (水)	6 (木)	7 (金)	8 (土)	9 (日)
朝食	ご飯(麦入り) みそ汁(キャベツ、ネギ) 高野豆腐の卵とじ とろろ芋 牛乳150	パン(黒糖ロール、チョコスティック) 貝だくさんスープ トマト入りスクランブル みかん缶	ご飯(麦入り) みそ汁(もやし、にら) ハムエッグ 野菜ソテー 納豆 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	バターロール(イチゴジャム) ミルクココア 卵と野菜の炒め物 バナナ	ご飯(麦入り) みそ汁(大根、ネギ) 温泉卵の野菜あんかけ キャベツのピナツ和え 牛乳150	クリームパン ベジタブルミルクスープ じゃがいものスクランブル オレンジ
昼食	【始業式】 ご飯 みそ汁(ナス、しめじ) ハンバーグ ゴマドレサラダ いちごみるくプリン	豚丼 みそ汁(かぼちゃ、えのき) 白菜のお浸し きんとき豆	鶏南蛮そば かぶのゆず和え 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風 スパゲティサラダ かぶの浅漬け	ご飯(麦入り) 卵とじスープ つくね焼き 肉じゃが キャベツの和風ツナ和え 大根の浅漬け	ハンバーガー アスパラのサラダ コーヒール牛乳	焼きうどん ワンタンスープ お米でガトーショコラ
夕食	チキンカレー ブロッコリーと卵のサラダ パイン缶	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 きゅうりの浅漬け	ご飯(麦入り) すまし汁 鮭のマスタード焼き がんもの煮物 うぐいす豆	ご飯(麦入り) しめじとかまぼこの吸い物 大根と豚肉の炒り煮 ほうれん草のごまあえ もも缶	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 こぶの佃煮	ご飯(麦入り) 大根とハムのスープ 豚肉しょうが焼き 青梗菜の中華和え 白いんげん豆	ご飯(麦入り) みそ汁(白菜、油揚げ) さばの味噌煮 小松菜としめじの煮浸し 洋梨缶
	10 (月)	11 (火)	12 (水)	13 (木)	14 (金)	15 (土)	16 (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 みかん缶	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	バターロール(リンゴジャム) ミルクコーヒール 卵、ハム、野菜の炒め パイン缶	ご飯(麦入り) みそ汁(もやし、人参) 高野豆腐の卵とじ ピーマンのソテー 牛乳150	ジャムパン 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 ブルーチェビーチ	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	ご飯(麦入り) 青菜のスープ 鶏肉の甘酢あんかけ がんもの煮物 ジョア	ビビンバ丼 白菜スープ ブロッコリーの酢味噌かけ カップチーズケーキ	焼きそば えびの中華スープ りんごのタルト	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	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 野菜菜漬	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 白いんげん豆	ご飯(麦入り) じゃがいもと青菜のスープ 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) みそ汁(キャベツ、油揚げ) 鮭の漬焼き きゅうりとかぶの酢の物 しば漬	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
	17 (月)	18 (火)	19 (水)	20 (木)	21 (金)	22 (土)	23 (日)
朝食	ご飯(麦入り) みそ汁(もやし、にら) 野菜の卵とじ ミートボール 牛乳150	パン(黒糖ロール、スティック) ポテトスープ スクランブルエッグ みかん缶	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	雑炊 みそ汁(豆腐、ワカメ) ピーマンの金平 ヨーグルト	バターロール(ブルーベリー) ミルクティー じゃがいものスクランブル オレンジ	ご飯(麦入り) みそ汁(白菜、お麩) 野菜ソテー 納豆 牛乳150	二色パン 貝だくさんスープ 三色野菜の炒り卵 もも缶
昼食	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	ご飯(麦入り) みそ汁(ナス、しめじ) さわらのバジル焼き 白菜とさつま揚げの煮物 白いんげん豆	醤油ラーメン 青梗菜の中華和え 杏仁豆腐	◎ハンバーグ ご飯 みそ汁(大根、ネギ) ハンバーグ 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) えびの中華スープ 酢豚 キャベツの和風ツナ和え ブルーチェリンゴ	チャーハン 白菜のミルクスープ カブとワカメの酢の物 ジョア	スパゲッティ・ナポリタン クリームスープ コーヒールゼリー
夕食	ご飯(麦入り) みそ汁(ほうれん草、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) コンソメスープ タンドリーチキン ブロッコリーと卵のサラダ 大根の浅漬け	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 きんとき豆	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 キウイフルーツ	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 うぐいす豆	ご飯(麦入り) ベーコンスープ ロールキャベツのクリーム煮 ヨーグルトのヘルシーサラダ しば漬
	24 (月)	25 (火)	26 (水)	27 (木)	28 (金)	29 (土)	30 (日)
朝食	ご飯(麦入り) みそ汁(ほうれん草、お麩) にんじんシリシリ 納豆 牛乳150	パン(レーズン、クリーム) 野菜スープ(ポトフ) 洋風巣ごもり卵 牛乳150	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(油揚げ、大根) 温泉卵の野菜あんかけ キャベツのピナツ和え 牛乳150	バターロール(ピナツジャム) ミルクコーヒール 三色野菜の炒り卵 パイン缶	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	フレンチトースト ベジタブルミルクスープ トマト入りスクランブル みかん缶
昼食	牛丼 すまし汁(豆腐とみつば) 和風サラダ うぐいす豆	ご飯(麦入り) みそ汁(キャベツ、ワカメ) 鶏もも肉の照り焼き ゴマドレサラダ いちご	スパゲッティ・ミートソース 卵コンソメスープ ポテトとキャベツのサラダ オレンジ	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 きんとき豆	ご飯(麦入り) みそ汁(ナス、しめじ) 鯖のカレーパン粉焼き 野菜と豆腐の煮物 きゅうりの浅漬け	焼き豚炒飯 中華風スープ きゅうりとわかめのポン酢和え 白いんげん豆	皿うどん 白菜スープ マンゴープリン
夕食	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	ご飯(麦入り) 春雨スープ 厚揚げと野菜の味噌炒め 小松菜のからし和え 大根の浅漬け	ご飯(麦入り) きのこのおすまし 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 オクラのしらす和え 即席漬	ご飯(麦入り) 青菜のスープ 鶏のじぶ煮 ぬた和え たくあん漬	ご飯(麦入り) みそ汁(もやし、人参) 焼き肉 ほうれん草ナムル 味付けのり	ポークカレー カニカマサラダ キウイフルーツ