

2021年4月の献立表

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
				1	2	3
朝食				ご飯、味噌汁、魚の開き、おひたし、ゆで卵 ひじきの梅肉煮、ふりかけ	ご飯、野菜スープ、人参しりしり、卵豆腐、ゼンマイの煮物、納豆	ご飯、味噌汁、焼さつまあげ、大根おろし、青梗菜のごま和え、醤油煮卵、浅漬け、塩辛
夕食				ご飯、味噌汁、魚のソテーと付け合わせ野菜、春雨の和え物、さつまいものバター焼き	チキンカレー、コンソメスープ、グリーンサラダ、フルーツヨーグルト、ラッキョウ	サラダうどん、卵スープ 天ぶらの盛り合わせ、いなりずし 果物
	5	6	7	8	9	10
朝食	ご飯、味噌汁、キャベツの炒め物、ナゲット、切り干し大根煮、納豆、佃煮昆布	パン、牛乳、珈琲牛乳、ジュース、スープ、ウィンナと玉ねぎのケチャップ炒め、スクランブルエッグ、サラダ、フルーツヨーグルト	ご飯、味噌汁、春菊とサクラエビのかき揚げ、大根おろし、アボカドとブロッコリーのごろごろサラダ、梅干し	ご飯、味噌汁、アスパラベーコン炒め、玉こんにやくと大根の醤油煮、キュウリ納豆、じゃこふりかけ、果物	ご飯、コンソメスープ、目玉焼き、サラダとウィンナソテー、パプリカと切り干し大根のソース炒め、果物、漬物	おにぎり、味噌汁 ポテトサラダ、ヤクルト、浅漬け
夕食	ご飯、味噌汁、椎茸と鶏の塩炒め、豆腐と白滝の卵とじ、酢の物、果物	ご飯、味噌汁 焼き魚、大根おろし、きんぴら バンバンジー、リンゴフリッター	ご飯、中華風スープ もやしと豚の甘みそ炒め、冷ややっこ、チョコバナナ、浅漬	ご飯、わかめスープ、白菜と豚肉の旨煮、から揚げサラダ、果物	ご飯、味噌汁、鶏のハニーマスタードと付け合わせ野菜、なめこと厚揚げのさっと煮、パインゼリー	ご飯、味噌汁、にくじゃが もやしの中華風サラダ、厚揚げの甘辛煮、フルーツヨーグルト
	12	13	14	15	16	17
朝食	ご飯、味噌汁、野菜のみそ味炒め、マカロニサラダ、ゆで卵、納豆、塩辛	ご飯、味噌汁、魚のひらき、なめたけおろし、サラダ、卵豆腐、納豆、漬物	ご飯、味噌汁、野菜たっぷり卵焼き、サラダ、ウィンナと玉ねぎの塩炒め、佃煮昆布、じゃこふりかけ	ご飯、味噌汁、キャベツと魚肉ソーセージのメンマヨ、ちくわキュウリ、醤油卵、塩辛	ご飯、味噌汁、目玉焼き、サラダ、ベーコンともやしの生姜炒め、梅干し、ふりかけ	おにぎり、味噌汁、卵焼き、ウィンナソテー、果物、浅漬け
夕食	親子丼、澄まし汁、コーンサラダ、浅漬けデザート	ご飯、卵スープ、鮭のネギマヨ焼き、おひたし、春野菜とリンゴのヨーグルトサラダ、果物	醤油チャーハン、わかめスープ、肉野菜炒め、酢の物	ご飯、ブロッコリーとツナのスパイシースープ、ミックスフライとサラダ、酢の物、ゼリー	ご飯、コンソメスープ、ポークソテーとサラダ、柚子胡椒マカロニサラダ、サツマイモのレモン煮	ハヤシライス、コンソメスープ、ツナサラダ、冷ややっこ、フルーツヨーグルト
	19	20	21	22	23	24
朝食	ご飯、味噌汁、ウィンナとキャベツのマスタード炒め、長いもの千切り、高野豆腐の含め煮、果物、ふりかけ、浅漬け	パン、牛乳、ジュース、珈琲牛乳、コンソメスープ、スクランブルエッグ、ナゲット、サラダ	ご飯、味噌汁、目玉焼き、ウィンナソテー、キノコと竹輪のきんぴら、小松菜のさっと煮、味海苔	ご飯、味噌汁、根菜とこんにやくの煮物、ちくわの磯部揚げ、ネギたま、納豆、ふりかけ	ご飯、味噌汁、魚の開き、大根おろし、水菜のハムサラダ、切り干し大根の煮物、梅干し	ご飯、味噌汁、ピーマンとウィンナ炒め、わかめとじゃこのさっと煮、鶏そぼろ、くだもの
夕食	雑穀ご飯、味噌汁、ナスの豚バラ炒め、大根のおかかサラダ、黒豆煮、果物	わかめご飯、味噌汁、山芋と鶏の炒め物、ひじき煮、果物、漬物	豚丼、味噌汁、コーンサラダ、サツマイモの甘煮、浅漬け	ご飯、キノコ汁、秋刀魚の揚げ漬、マカロニサラダ、豆の甘煮、果物	ロコモコ丼、コンソメスープ、ポテトサラダ、果物	カレーライス、コンソメスープ、冷しゃぶサラダ、小鉢、ラッキョウ、デザート
	26	27	28	29	30	
朝食	ご飯、味噌汁、野菜炒め、ゆでたまご、肉団子、たらこ、漬物	ハニーマヨチキンサンド、牛乳、珈琲牛乳、ジュース、コンソメスープ、ポテトサラダ、ヨーグルト	ご飯、味噌汁、春キャベツのごまネーズ合え、卵豆腐、小鉢、梅干し	昭和の日	にんじんご飯、味噌汁、スナックエンドウとベーコンの炒め物、切り干し大根の煮物	
夕食	ゆかりごはん、味噌汁、焼き魚、大根おろしとおひたし、大根サラダ、レバーのしぐれ煮、デザート	ピビンバ丼、わかめスープ、桜エビと大根のサラダ、バナナの春巻き	ご飯、コンソメスープ、豚肉のチーズピカタとサラダ、小鉢、果物		麦ごはん、卵スープ、酢豚、トマトサラダ、果物	