

2022年4月の献立表

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
					1	2
朝食					ご飯、野菜スープ、ぜんまいの煮物、卵豆腐、人参しりしり、ふりかけ、納豆	ごはん、味噌汁、焼きさつま揚げ、大根おろし、青菜の胡麻和え、醤油卵、浅漬け、塩辛
夕食					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、漬物	サラダうどん、卵スープ、天ぷらの盛り合わせと大根おろし、いなりずし、果物
	4	5	6	7	8	9
朝食	ご飯、味噌汁、キャベツと卵の炒め物、ナゲットソテー、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、コンソメスープ、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、ヨーグルト	ご飯、味噌汁、ちくわと納豆のかき揚げ、大根おろし、春キャベツのロールおひたし、梅干し、ふりかけ、果物	ご飯、味噌汁、アスパラとベーコンの塩胡椒炒め、大根と玉こんにゃくの醤油煮、キュウリ納豆、じゃこふりかけ	ご飯、コンソメスープ、目玉焼きとサラダ、ウィンナソテー、切り干し大根とパプリカのソース炒め、果物、漬物	おにぎり、味噌汁、ポテトサラダ、ヤクルト、浅漬けト
夕食	タコライス、コンソメスープ、ポテトサラダ、春巻き、果物	ご飯、味噌汁、焼き魚、きんぴらごぼろ、バンバンジー、果物	ご飯、中華風スープ、もやしと豚肉の甘みそ炒め、冷ややっこ、浅漬け	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、鶏肉のハニーマスタード炒め、サラダ、なめこと厚揚げのさつと煮、ゼリー	ご飯、味噌汁、肉じゃが、中華風サラダ、厚揚げの甘辛煮
	11	12	13	14	15	16
朝食	ご飯、味噌汁、野菜のみそ味炒め、ゆで卵、マカロニサラダ、納豆、塩辛	ご飯、味噌汁、魚の開き、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、ふりかけ	ご飯、味噌汁、キャベツと魚ソーセージのめんマヨ炒め、ちくわキュウリ、醤油卵、塩辛	ご飯、味噌汁、目玉焼きとサラダ、もやしとベーコンの生姜炒め、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、果物	ご飯、卵スープ、鮭のネギマヨ焼き、春野菜とリンゴのヨーグルトサラダ	醤油チャーハン、わかめスープ、肉野菜炒め、酢の物	ご飯、プロックリーとツナのスパイシースープ、ミックスフライとサイドサラダ、酢の物、ゼリー	ご飯、コンソメスープ、ポークソテーとサイドサラダ、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
	18	19	20	21	22	23
朝食	ご飯、味噌汁、キャベツとウィンナーのマスタード炒め、長いもの千切り、高野豆腐の含め煮、果物	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、温野菜	ご飯、味噌汁、目玉焼き、ウィンナソテー、サラダ、キノコと竹輪のきんぴら、小松菜と白滝のさつと煮、味のり	ご飯、味噌汁、煮物、ちくわの磯部揚げ、ネギ玉、納豆、ふりかけ	ご飯、味噌汁、魚の開き、大根おろし、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の炒め物、わかめとじゃこのめんつゆ煮、鶏そぼろ、果物
夕食	雑穀ご飯、味噌汁、ナスと豚肉の辛みそ炒め、大根のおかかサラダ、黒まめ、果物	わかめご飯、味噌汁、山芋と鶏肉の炒め物とサイドサラダ、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	ロコモコ丼、コンソメスープ、マカロニサラダ、果物	カレーライス、コンソメスープ、冷しゃぶサラダ、小鉢、らっきょう、福神漬け
	25	26	27	28	29	30
朝食	ご飯、味噌汁、野菜炒め、ゆで卵、肉団子、たらこ、漬物	ハニーマスタードチキンサンド、牛乳、ジュース、珈琲牛乳、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、漬物	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、バナナヨーグルト、佃煮昆布	祝日	おにぎり、味噌汁、温サラダ、ヤクルト、浅漬け
夕食	ゆかりご飯、味噌汁、焼き魚、おひたし、大根サラダ、鶏レバ一のしぐれ煮	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イドサラダ、小鉢、果物	麦ごはん、卵スープ、酢豚、トマトサラダ、果物		豆カレー、わかめスープ、大根サラダ、フルーツゼリー