

月間予定献立表(H26 4月)

栄養士 山下純子

日	曜日	朝食	昼食	夕食
1	水	パン 味噌汁 野菜のカレー煮 ヨーグルト	ごはん チキンナゲット風 和え物 もずく酢	ご飯 おふくろ煮 ささみのサラダ スープ
2	木	パン 味噌汁 煮物 ヨーグルト	赤米おにぎり かけそば つわの煮物 コンポート	ご飯 豆腐ソテー野菜あん さつまいもの天ぷら 味噌汁
3	金	パン 味噌汁 ウインナーソテー ヨーグルト	ご飯 魚の西京焼き 煮物 吸い物	ご飯 春雨の煮込み じゃが金平 味噌汁
4	土	パン 味噌汁 マカロニサラダ ヨーグルト	ご飯 南瓜と豚肉の甘辛煮 とろろ浸し コンポート	ご飯 親子煮 揚げなすの南蛮漬け 味噌汁
5	日	パン 味噌汁 煮物 ヨーグルト	ロールパン ホワイトシチュー 焼き肉サラダ ゼリー	ご飯 煮魚 わさびマヨ 吸い物
6	月	パン 味噌汁 そぼろ煮 ヨーグルト	ご飯 鶏肉の角煮風 木の芽和え 即席漬け	ご飯 豚肉のにんにく味噌炒め 煮浸し スープ
7	火	パン 味噌汁 スープ煮 ヨーグルト	ご飯 魚のネギ味噌焼き 煮物 けんちん汁	ご飯 牛肉とブロッコリー炒め 湯豆腐 味噌汁
8	水	パン 味噌汁 煮物 ヨーグルト	カレーライス 温野菜サラダ 福神漬け・ゼリー スープ	清掃日 ご飯 八宝菜 辛子味噌あえ スープ
9	木	パン 味噌汁 ツナ炒め ヨーグルト	おにぎり にゅうめん 酢の物 煮豆	ご飯 鶏肉の漬けたれ焼き 野菜のとろろかけ 味噌汁
10	金	パン 味噌汁 ケチャップ煮 ヨーグルト	たけのご飯 魚の天ぷら 和え物 吸い物	ご飯 回鍋肉 煮物 味噌汁
11	土	パン 味噌汁 だいず煮 ヨーグルト	牛丼 がんものあんかけ フルーツ 吸い物	ご飯 うま煮 カレー炒め 味噌汁
12	日	パン 味噌汁 スクランブルエッグ ヨーグルト	ロールパン ミートスパゲッティ 野菜サラダ ゼリー	ご飯 肉じゃが 生姜酢和え 味噌汁
13	月	パン 味噌汁 ぜんまい煮 ヨーグルト	さつまいもご飯 魚の煮付け 中華和え 味噌汁	ご飯 ピーマンの肉詰め 煮物 スープ
14	火	パン 味噌汁 ほうれん草ソテー ヨーグルト	ご飯 豆腐の野菜あん ジャーマンポテト ビタミンサラダ	ご飯 肉のマーマレード焼き お浸し スープ
15	水	パン 味噌汁 野菜炒め ヨーグルト	ご飯 おび天 煮なま酢 味噌汁	ご飯 えび玉 ゴマ和え 中華スープ

16	木	パン 味噌汁 煮物 ヨーグルト		おにぎり 焼きそば もやしあん 中華スープ		ご飯 厚揚げの肉豆腐 酢の物 味噌汁	
17	金	パン 味噌汁 マカロニサラダ ヨーグルト		大根飯 焼き魚 青菜とちくわのさっと煮 煮豆		ご飯 鶏つくねと卵の煮物 辛子和え 味噌汁	
18	土	パン 味噌汁 煮物 ヨーグルト		ご飯 とうふ天 おふくろ煮 味噌汁		ご飯 麩と卵のふわふわ煮 木の芽和え スープ	
19	日	パン 味噌汁 そばろ煮 ヨーグルト		ロールパン チキンと里芋のクリーム煮 ひじきサラダ スープ		ご飯 さばのみそ煮 生姜酢和え 吸い物	
20	月	パン 味噌汁 スープ煮 ヨーグルト		ご飯 ポテのピカタ 茄子のとろとろ煮 人参のシリシリ		ご飯 大豆の煮物 さっぱり和え 中華スープ	
21	火	パン 味噌汁 ツナ炒め ヨーグルト		ご飯 魚すりみのさんが焼き たまごどじ 即席漬け		ご飯 ポークチョップ いとこ煮 味噌汁	
22	水	パン 味噌汁 煮物 ヨーグルト		ご飯 なすのはさみ揚げ 白菜の煮物 味噌汁		ご飯 鶏肉の梅焼き 里芋だんごのあんかけ 味噌汁	
23	木	パン 味噌汁 ほうれん草ソテー ヨーグルト		赤米おにぎり 肉うどん 五色なま酢 りんごのコンポート		ご飯 カレームニエル 煮浸し スープ	
24	金	パン 味噌汁 煮物 ヨーグルト		ご飯 豚肉の生姜焼き わさび和え もずく酢		ご飯 ごった煮 ナムル 味噌汁	
25	土	パン 味噌汁 ジャーマンポテト ヨーグルト		親子丼 梅肉和え 煮豆 吸い物		ご飯 魚のみぞれあん 煮物 味噌汁	
26	日	パン 味噌汁 うま煮 ヨーグルト		ハヤシライス 野菜サラダ ゼリー スープ		ご飯 おでん ゴマ和え 即席漬け	
27	月	パン 味噌汁 そばろ煮 ヨーグルト		ご飯 鶏の衣揚げ 大根そーめん 味噌汁		ご飯 ロールキャベツ レバー炒め スープ	
28	火	パン 味噌汁 ツナ炒め ヨーグルト		赤飯 さしみ・煮物 酢の物・赤だし 紅白まんじゅう		ご飯 牛肉とピーマン炒め ごま豆腐 スープ	
29	水	パン 味噌汁 ケチャップ煮 ヨーグルト		麦ご飯 和風ハンバーグ 煮物 スープ	10周年 祝い膳 誕生会	ご飯 野菜の炊き合わせ 卵焼き 味噌汁	
30	木	パン 味噌汁 大豆煮 ヨーグルト		おにぎり かけそば かきあげ スープ		ご飯 照り焼き 酢の物 味噌汁	