

週間予定献立表 (4月)

	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)	13日(日)
朝	ご飯 味噌汁 おから炒り 温泉卵 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 青菜のバターソテー とろろ芋 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 切昆布の煮しめ 納豆 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 切り干し大根煮しめ とろろ芋 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 白菜のツナ煮 温泉卵 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 豆もやしの煮物 おろし和え ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 じゃが芋のそぼろ煮 納豆 ふりかけ又は梅干し 牛乳
昼	ご飯 味噌汁 豚肉の角煮 大根と厚揚げの煮物 香の物 果物	ご飯 塩豚汁 鱈の黄身焼き 煮物 香の物 果物	ドライカレー わかめスープ 南瓜入りポテトサラダ 果物	ご飯 山菜温麺汁 鱈のおろしポン酢ソテー 落と油揚げの煮物 香の物 果物	ご飯 味噌汁 タンドリーチキン 海老と野菜の炒め物 香の物 果物	キノコスパゲッティ わかめスープ 鶏肉と白菜のとろみ煮 果物	ご飯 クラムチャウダー ス克蘭ブルエッグ 春雨サラダ 香の物 果物
夕	ご飯 味噌汁 焼き魚(鮓) 蓮根の金平 香の物	ご飯 味噌汁 すき煮風 ナムル 香の物	ご飯 味噌汁 鱈の焼き漬け 五菜金平 香の物	ご飯 味噌汁 回鍋肉 餃子 香の物	ご飯 味噌汁 魚のしぐれ煮 高野豆腐玉子とじ 香の物	ご飯 味噌汁 カジキの生姜焼き 麻婆野菜 香の物	ご飯 味噌汁 煮魚(赤魚) ゼンマイ煮つけ 香の物

週間予定献立表 (4月)

	14日(月)	15日(火)	16(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)	20日(日)
朝	ご飯 味噌汁 白菜炒め煮 温泉卵 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 キャベツとベーコン煮浸し とろろ芋 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 金平ごぼう 納豆 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 キャベツのツナ炒め おろし和え ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 切昆布の煮しめ 温泉卵 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 油麩の煮物 とろろ芋 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 ゼンマイの五目煮 納豆 ふりかけ又は梅干し 牛乳
昼	ご飯 きのご汁 鯖の梅焼き 揚げ出し豆腐 香の物 果物	ご飯 味噌汁 豚肉の茸ソース 煮浸し 香の物 果物	ご飯 なめこ豚汁 鰹の照り焼き おでん風煮物 香の物 果物	豚丼 味噌汁 ナムル 煮豆 果物	ご飯 トマトのスープ 鮭の味噌マヨネーズ焼き 大根の肉そぼろかけ 香の物 果物	焼きそば わかめスープ 白和え 果物	ご飯 ミネストローネスープ 白身魚のレモンソース ジャが芋のマヨネーズ焼き 香の物 果物
夕	ご飯 味噌汁 牛肉のオイスター炒め 中華風和え 香の物	ご飯 味噌汁 鰹と糸昆布の煮物 カブとひき肉の吉野煮 香の物	ご飯 味噌汁 鶏肉の醤油煮 もやしの野菜炒め 香の物	ご飯 味噌汁 カレイの甘酢あんかけ 春雨炒め 香の物	ご飯 味噌汁 親子煮 酢の物 香の物	ご飯 味噌汁 シルバーの塩焼き 里芋の南蛮煮 香の物	ご飯 味噌汁 豚肉の煮込み お浸し 香の物