

## 週間予定献立表 (4月)

	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)	27日(日)
朝	ご飯 味噌汁 煮浸し 温泉卵 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 筍の軟らか煮 とろろ芋 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 豆もやしの煮物 納豆 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 露の油炒め おろし和え ふりかけ又は梅干し 牛乳	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 金平ごぼう とろろ芋 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 ひじき蓮根 納豆 ふりかけ又は梅干し 牛乳
昼	ご飯 味噌汁 鶏肉のおろしソース 青菜の胡麻和え 香の物 果物	ご飯 味噌汁 鱈の揚げ煮 煮浸し 香の物 果物	ご飯 味噌汁 和風青椒肉絲 麻婆春雨 香の物 果物	ご飯 中華風スープ カレイの甘酢あんかけ 三色ナムル 香の物 果物	カレーライス ワカメスープ コールスロー 果物	ナポリタン きのこスープ 玉子のサラダ 果物	ご飯 玉子スープ グラタン ラトトゥイユ 香の物 果物
夕	ご飯 味噌汁 鱈の煮つけ ビーフン炒め 香の物	ご飯 味噌汁 回鍋肉 シューマイ 香の物	ご飯 味噌汁 鱈の西京焼き 独活の金平 香の物	ご飯 味噌汁 豚肉の煮込み もずく酢 香の物	ご飯 味噌汁 赤魚の生姜焼き 里芋のそぼろ煮 香の物	ご飯 味噌汁 鶏肉のレモン煮 お浸し 香の物	ご飯 味噌汁 鱈の香味煮 白和え 香の物

## 週間予定献立表 (4~5月)

	28日(月)	29日(火)	30(水)	5/1日(木)	2日(金)	3日(土)	4日(日)
朝	ご飯 味噌汁 切昆布の煮つけ 温泉卵 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 油麩の煮物 納豆 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 五目豆 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 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 おろし和え ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 煮浸し 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 納豆 ふりかけ又は梅干し 牛乳
昼	ご飯 根菜汁 カジキの竜田焼 春野菜の胡麻和え 香の物 果物	ご飯 味噌汁 鶏肉のパン粉焼き 独活の金平 香の物 果物	ご飯 味噌汁 焼き魚(甘塩鮭) 田舎煮 香の物 果物	ご飯 味噌汁 ハンバーグデミソース ポテトサラダ 香の物 果物	ご飯 味噌汁 鯖の味醂焼き 野菜の煮しめ 香の物 果物	焼うどん 玉子のスープ 南瓜のサラダ 果物	ご飯 ミネストローネスープ 白身魚のカレー風味焼き アボカドと玉子のサラダ 香の物 果物
夕	ご飯 味噌汁 肉豆腐 酢の物 香の物	ご飯 味噌汁 ホッケの生姜煮 キャベツの春雨炒め 香の物	ご飯 味噌汁 牛肉と大根の甘辛煮 お浸し 香の物	ご飯 味噌汁 魚のしぐれ煮 蓮根と糸コンの金平 香の物	ご飯 味噌汁 鶏肉のトマトクリーム煮 薩摩芋レモン煮 香の物	ご飯 味噌汁 刺身 けんちん煮 香の物	ご飯 味噌汁 豚肉と大根の甘辛煮 胡麻和え 香の物