

# 杉の郷 4月献立表

	4月1日(日)	4月2日(月)	4月3日(火)	4月4日(水)	4月5日(木)	4月6日(金)	4月7日(土)
朝	クリームパン ヨーグルト りんごジュース	バターロールパン 牛乳 ハムサラダ ジャム	バターロールパン コーヒー牛乳 プレーンオムレツ ジャム	ご飯 みそ汁 大豆と昆布のうま煮 ふりかけ 漬物	バターロールパン 牛乳 チーズサラダ ジャム	バターロールパン コーヒー カントリーご ジャム	ご飯 みそ汁 じゃが芋と鶏そぼろ煮(朝) ふりかけ 漬物
昼	ご飯 鶏肉とアスパラの柚子胡椒焼き 生揚げの含め煮 いんげんのピーナッツ和え みそ汁(玉葱、板ふ)	豆ご飯 春野菜かき揚げ しらすサラダ いちごヨーグルトかけ 吸い物(花麩)	ご飯 かじきまぐろのしそ焼き マカロニサラダ ふきとたけのこ炊合せ みそ汁(油揚げ、わらび)	おにぎり バーベキュー オレンジジュース たくあん漬け	ワカメ御飯 さくらそば 揚げだし豆腐 うどの酢みそ和え	ご飯 鮭の味噌マヨネーズ焼き 切干大根の田舎煮 春雨の酢のもの みそ汁(油揚げ、大根)	ご飯 ポークピカタ 三色炒め もやしのカレー炒め みそ汁(豆腐、しめじ)
夕	ハヤシライス 福神漬け 和風サラダ バナナ、チョコウエハース	ご飯 赤魚の煮つけ にらレバー炒め オクラとツナの和え物	ご飯 豚肉の炒め煮 ひじきと大豆の煮物 ほうれん草の卵とじ	ご飯 親子煮 豆腐とニラの炒め物 キュウリとカニカマゴ酢の物	ご飯 赤魚の西京漬け焼き 牛肉の甘辛煮 にらともやしの卵とじ	ご飯 すきやき風煮 ツナじゃが 小松菜のおひたし	ご飯 あじの塩焼き ほうれん草とベーコンの油炒め 五目豆
	4月8日(日)	4月9日(月)	4月10日(火)	4月11日(水)	4月12日(木)	4月13日(金)	4月14日(土)
朝	デニッシュチョコ ヨーグルト ミックスフルーツ	バターロールパン 牛乳 ハムサラダ ジャム	バターロールパン コーヒー牛乳 ポテトサラダ ジャム	ご飯 みそ汁 竹の子のおかか和え ふりかけ 漬物	バターロールパン 牛乳 チーズサラダ ジャム	バターロールパン ミルクココア マンゴープリン ジャム	ご飯 みそ汁 鶏肉のきんぴら(朝用) ふりかけ たくあん漬け
昼	ご飯 さばの生姜焼き じゃが芋の含め煮 五目きんぴら みそ汁(豆腐、わかめ)	ご飯 カレイのから揚げ 山菜の煮物 ちくわの味噌マヨネーズ和 つみれ汁	ご飯 おでん しそ納豆 みそ汁(豆腐、なめこ)	海の幸入ライスカレー アスパラガスのサラダ カルピス寒天	ご飯 鶏肉とまいたけの天ぷら 桜えびの和え物 卵豆腐 みそ汁(玉葱、板ふ)	ご飯 八宝菜 豆腐とニラの炒め物 蒸しシューマイ 春雨とつくねのスープ	牛肉とビーマン千切炒め 玉子きんちゃくの煮物 ほうれん草炒め みそ汁(油揚げ、わかめ)
夕	他人丼 大根と油揚げのごま酢サラダ 清汁(はるさめ)	ご飯 春雨と豚肉の炒め煮 小松菜ともやしナムル 人参の炒め物	ご飯 ささみのくずたたき 玉子とビーマン、ハムの炒め物 厚揚げのしょうが煮	ご飯 赤魚のみそ煮 野菜の玉子とじ炒め ひじきとツナの甘辛煮	ご飯 豚肉の中華味噌炒め 水菜と油揚げの煮びたし 変わりきんぴら	ご飯 煮魚 鶏せせりのわさび焼き ビーマン卵	ご飯 さばの葱みそ焼き 野菜ソテー 鶏レバーの甘辛煮
	4月15日(日)	4月16日(月)	4月17日(火)	4月18日(水)	4月19日(木)	4月20日(金)	4月21日(土)
朝	あんぱん フルーツミックスジュース ヨーグルト	バターロールパン 牛乳 ハムサラダ ジャム	バターロールパン コーヒー牛乳 ツナサラダ ジャム	ご飯 みそ汁(麩、ねぎ) 切干大根の煮物 ふりかけ 漬物	バターロールパン 牛乳 チーズサラダ	バターロールパン コーヒー カントリーご ジャム	ご飯 みそ汁(わかめ、ねぎ) 野菜白和え(朝) ふりかけ 漬物
昼	ご飯 赤魚のきのこソースかけ かぼちゃの小倉煮 春雨と胡瓜の酢の物 みそ汁(豆腐、しめじ)	ご飯 鮭のホイル焼き マカロニサラダ オクラ納豆 みそ汁(キャベツ)	たけのこ御飯 磯部揚げ わけぎのぬた和え えびしんじょ椀	ご飯 山菜うどん 牛肉の生姜煮 温泉卵	ご飯 揚げだし鶏天 小松菜と油あげの煮浸し きんぴら 赤だし	ご飯 ぶりのピリ辛照り焼き ジャーマンサラダ 筑前煮 豚汁	ご飯 さわらのムニエル 若竹煮 スパゲッティサラダ みそ汁(大根、しめじ)
夕	牛丼 オクラとツナの和え物 人参のマスタード和え 桜漬け、かき玉汁	ご飯 ポークチャップ 白菜の煮浸し 切り干し大根のピリ辛サラダ	ご飯 茹で鶏と胡瓜の胡麻和え ひじきの煮物 白和え豆腐	ご飯 魚の蒲焼き 野菜炒め 金時豆	ご飯 ちんげんさいの豆乳煮 絹さやと鶏ささみの玉子とじ 鶏レバーの甘辛煮	ご飯 鶏肉のパン粉焼き 大根とツナの煮物 小松菜胡麻和え	ご飯 豚肉の中華味噌炒め じゃが芋といんげんの煮物 卵豆腐しめじあんかけ
	4月22日(日)	4月23日(月)	4月24日(火)	4月25日(水)	4月26日(木)	4月27日(金)	4月28日(土)
朝	クリームパン 野菜と果物のジュース ヨーグルト	バターロールパン 牛乳 ハムサラダ ジャム	バターロールパン コーヒー牛乳 ツナサラダ ジャム	ご飯 みそ汁(油揚げ、大根) 鶏肉のきんぴら(朝用) ふりかけ 漬物	バターロールパン 牛乳 チーズサラダ ジャム	バターロールパン ミルクココア みかん缶 ジャム	ご飯 みそ汁(油揚げ、玉葱) じゃが芋と鶏そぼろ煮(朝) ふりかけ 漬物
昼	ご飯 クリームシチュー 大根サラダ バナナ	ご飯 トマトチーズハンバーグ レタスと温泉卵のシーザーサラダ 油揚げの大根ボン酢 アスパラとシメジのスープ	ご飯 さばの辛子醤油揚げ 青菜の炒め煮 冷ややっこ みそ汁(キャベツ)	フレンチトースト 春キャベツとちりめんじゃこのス グリーンサラダ ベーコンスープ	梅風味の菜飯 鮭の幽庵焼き 揚げ豆腐のなめこ卸 赤だし	ご飯 油淋鶏 カレー風味ポテトサラダ もやしとニラのソテー 豆腐スープ	ご飯 揚げ魚風梅肉あんかけ ほうれん草とツナのサラダ 豆腐の田楽 みそ汁(油揚げ、キャベツ)
夕	親子丼 ツナおろしやっこ セロリと胡瓜の酢の物 しば漬け、みそ汁	ご飯 ソーメンチャンプルー ウインナーソテー ナムル	ご飯 鶏肉の甘酢炒め 里芋の煮物 セロリと胡瓜の酢の物	ご飯 魚のあんかけ 鶏レバーのピリ辛ソテー いんげんのごま和え	ご飯 肉じゃが ひじきの炒め煮 小松菜と油あげの煮浸し	ご飯 あじの蒲焼き かぼちゃの小倉煮 キャベツの胡麻和え	ご飯 鶏ささ身と小松菜のくず煮 切り干し大根のピリ辛サラダ 厚揚げの卵とじ
	4月29日(日)	4月30日(月)					
朝	あんぱん 野菜と果物のジュース ヨーグルト	バターロールパン 牛乳 ハムサラダ ジャム					
昼	ご飯 ポークピカタ 油揚げの炒め物 オクラのゆかり和え みそ汁(じゃがいも、ワカ)	ご飯 お好み焼き 里芋とイカの煮物 竹輪とオクラの納豆和え みそ汁(豆腐、えのき)					
夕	三色丼 豆腐のごまあんかけ いんげんのきんぴら たくあん漬け、ベーコンスープ	ご飯 さばの葱みそ焼き もやしとハムの辛子醤油和え 人参のきんぴら					