

杉の郷 4月献立表

	4月1日(月)	4月2日(火)	4月3日(水)	4月4日(木)	4月5日(金)	4月6日(土)	
朝	ご飯 みそ汁 じゃが芋と鶏そぼろ煮(朝) ふりかけ、たくあん漬け	バターロールパン コーヒー牛乳 ポテトサラダ(朝用)	バターロールパン 牛乳 ハムサラダ	ご飯 みそ汁 うの花煮 ふりかけ、たくあん漬け	バターロールパン コーヒー マンゴープリン	バターロールパン 牛乳 チーズサラダ	
昼	たけのご御飯 鮭の幽庵焼き 青菜の温泉卵のせ しば漬け 赤だし	ご飯 海鮮あんかけ焼きそば 枝豆ともやしわさび和え こんにゃくの土佐煮 みそ汁(油揚げ、わらび)	ご飯 ささ身のチーズサンド揚げ風 菜果サラダ ふきの炒め煮 みそ汁(玉葱、板ふ)	シーフードカレー 大根サラダ いちごヨーグルトかけ	ご飯 さわら照り焼き 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	ご飯 鶏肉の照り焼き 大根とわかめの梅おかか和え 金時豆	ご飯 牛肉の生姜煮 ひじきと大豆の煮物 ほうれん草の卵とじ	ご飯 鯖のホイル焼き 豆腐とニラの炒め物 小松菜の菜種和え	ご飯 煮魚 玉子とピーマン、ハムの炒め物 厚揚げの煮物	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7日(日)	4月8日(月)	4月9日(火)	4月10日(水)	4月11日(木)	4月12日(金)	
朝	クリーム小町 野菜と果物のジュース ヨーグルト	ご飯 みそ汁 竹の子のおかか和え(朝用) ふりかけ、たくあん漬け	バターロールパン コーヒー牛乳 プレーンオムレツ	バターロールパン 牛乳 ハムサラダ	ご飯 みそ汁 うの花煮 ふりかけ、佃煮昆布	バターロールパン コーヒー ミックスフルーツ	バターロールパン 牛乳 チーズサラダ
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 おでん 塩昆布の和え物 赤だし	ご飯 ひじきハンバーグ ツナじゃが キャベツの胡麻和え みそ汁(玉葱、わかめ)	しらす丼 揚げだし豆腐 わけぎのぬた和え つみれ汁	ご飯 ウインナーの春巻き 厚揚げと切干大根の煮物 ほうれん草のお浸し みそ汁(玉葱、板ふ)	ご飯 鮭のフライ ジャーマンサラダ 豆腐とわかめの和え物 なめこ佃汁	ご飯 鶏肉の梅じそ照り焼き ツナときゅうりのパンパンジー 卵豆腐 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 豚肉の炒め煮 小松菜ともやしナムル キュウリとキクラゲの酢の物	ご飯 赤魚のみそ煮 野菜炒めカレー風味 大豆の昆布煮	ご飯 豚キムチ炒め かぼちゃのそぼろ煮 玉ねぎとカニカマの胡麻ダレサラダ	ご飯 魚のあんかけ 水菜と油揚げの煮びたし 変わりきんぴら	ご飯 鶏せせりのわさび焼き ピーマン卵 ひじきとツナの甘辛煮	ご飯 さわらの西京焼き 野菜ソテー 鶏レバーの甘辛煮
	4月14日(日)	4月15日(月)	4月16日(火)	4月17日(水)	4月18日(木)	4月19日(金)	
朝	クリーム小町 野菜と果物のジュース ヨーグルト	ご飯 みそ汁 切干大根の煮物 ふりかけ、佃煮昆布	バターロールパン コーヒー牛乳 ツナサラダ	バターロールパン 牛乳 ハムサラダ	ご飯 みそ汁 鶏肉のきんぴら(朝用) ふりかけ、たくあん漬け	バターロールパン ミルクココア カットりんご	バターロールパン 牛乳 チーズサラダ
昼	ご飯 さばといんげんのみそ煮 筑前煮 カリフラワーのマヨネーズかけ みそ汁(豆腐、しめじ)	ご飯 おろしハンバーグ マカロニサラダ オクラ納豆 みそ汁(キャベツ)	ご飯 春野菜かき揚げ オクラ納豆 もずくの酢のもの みそ汁(玉葱、板ふ)	ご飯 鮭の味噌マヨネーズ焼き 豆腐のカレー醬油炒め 二色浸し みそ汁(じゃがいも、わか)	ご飯 鶏のごま塩唐揚げ 若竹煮 なまり節と大根おろし みそ汁(油揚げ、玉葱)	ご飯 焼うどん 冷ややっこ なすとピーマンソテー みそ汁(キャベツ)	ご飯 さわらのムニエル 筑前煮 スパゲッティサラダ みそ汁(大根、しめじ)
夕	牛丼 きゅうりわかめのキムチ和え 人参のマスタード和え ワカメスープ	ご飯 魚の蒲焼き ソーセージと小松菜のオイスター炒め 白菜の煮浸し	ご飯 茹で鶏と胡瓜の胡麻和え ひじきの煮物 にらともやしの卵とじ	ご飯 ポークチャップ 野菜炒め 金時豆	ご飯 青梗菜の豆乳煮 絹さやと鶏ささみの玉子とじ ピーナツサラダ	ご飯 鶏肉のホイル焼き 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21日(日)	4月22日(月)	4月23日(火)	4月24日(水)	4月25日(木)	4月26日(金)	
朝	デニッシュバター フルーツミックスジュース ヨーグルト	ご飯 みそ汁 じゃが芋と鶏そぼろ煮(朝) ふりかけ、佃煮昆布	バターロールパン コーヒー牛乳 ポテトサラダ	バターロールパン 牛乳 ハムサラダ	ご飯 みそ汁 はるさめサラダ(朝用) ふりかけ、しば漬け	バターロールパン コーヒー マンゴープリン	バターロールパン 牛乳 チーズサラダ
昼	ご飯 クリームシチュー 大根サラダ バナナ	ご飯 カレーのから揚げ ふきの煮もの 油揚げの大根ポン酢 アスパラとシメジのスープ	おにぎり バーベキュー	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	山海風炊き込み御飯 さわら照り焼き いかとインゲンの梅肉和え 赤だし	ご飯 油淋鶏 もやしとニラのソテー えびシューマイ 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 みそ汁(油揚げ、わかめ)、しば漬け	ご飯 豚肉とピーマンの炒め物 ナムル とうろく豆煮	ハヤシライス ブロッコリーサラダ 卵豆腐	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28日(日)	4月29日(月)	4月30日(火)				
朝	デニッシュチョコ りんごストレートジュース ヨーグルト	ご飯 みそ汁 小松菜のおひたし(朝用) ふりかけ、佃煮昆布	バターロールパン コーヒー牛乳 ツナサラダ				
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、わか)	ご飯 お好み焼き 里芋とイカの煮物 しそ納豆 みそ汁(豆腐、えのき)	ご飯 メンチカツ なすの醬油炒め こんにゃくの土佐煮 みそ汁(玉葱、板ふ)				
夕	三色丼 胡瓜と山芋の酢の物 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醬油和え 人参のきんぴら	ご飯 魚のマリネ コーンとえ いんげんのピーナツ和え				