

# 杉の郷 4月献立表

				4月1日(木)	4月2日(金)	4月3日(土)
朝				バターロールパン 牛乳 ツナサラダ	ご飯 みそ汁 切干大根の煮物 ふりかけ しば漬け	バターロールパン ミルクココア ハムサラダ
昼				菜の花ちらし みぞれ和え かきあげ 吸い物(花麩) フルーツポンチ	ご飯 タンドリーチキン 洋風白和え かぼちゃのチーズ焼き サツマイモのカレースープ	ご飯 すりみのテンブラ 卵の花炒り煮 トマトとわかめのサラダ みそ汁(なす)
夕				ご飯 さわら照り焼き のりぼてと キャベツの胡麻和え こうや豆腐のたまごとし	ご飯 鯖のホイル焼き 小松菜サラダ じゃが芋のうま煮	ご飯 豚肉のゴマ焼き 野菜のうま煮 わけぎのぬた和え 里芋の味噌汁
				4月4日(日)	4月5日(月)	4月6日(火)
朝	バターロールパン 野菜と果物のジュース フルーツヨーグルト	クリーム小町 牛乳 チーズサラダ	ご飯 みそ汁 うの花煮 佃煮昆布 たくあん漬け	バターロールパン 牛乳 コンサラダ	バターロールパン 牛乳 ツナサラダ	ご飯 みそ汁 だし巻き卵 小松菜のおひたし(朝用) ふりかけ,しば漬け
昼	ご飯 ぶりのピリ辛照り焼き ポテトサラダ 五目ひじき ぜんざい	ご飯 肉キャベツ えのき茸のおろし和え ジャガイモのバター煮 みそ汁(玉葱,板ふ)	ご飯 魚のフライ ほうれん草とコーンの和え物 チーズ入りスクランブルエッグ みそ汁(豆腐,わかめ)	豆ごはん 野菜たっぷり肉じゃが ぎせい豆腐 塩昆布の和え物 みそ汁(エノキダケ,ミツハ)	ご飯 鮭の柚子味噌焼き 小松菜のレモン和え 揚げだし豆腐 けんちん汁	ご飯 さば塩焼き ツナときゅうりのパンパンジー 洋風すごもりたまご みそ汁(キャベツ)
夕	中華丼 春雨さらだ ワカメスープ チョコウエハース	ご飯 さばのみそ煮 キュウリとカニカマボコ酢の物 豆腐のカレー醤油炒め	ご飯 チキンのマスタード焼き レンコンのごま油炒め スパゲッティサラダ コーンクリームスープ	ご飯 たらのクリームソースかけ 海鮮ソテー 大根のゆかり和え 大豆の昆布煮	ご飯 すきやき風煮 野菜のみぞれ和え さつまいものレモン煮	ご飯 かれいの煮つけ 大豆の五目煮 プロッコリーのヨーグルト和え みそ汁(トロ昆布,ネギ)
				4月11日(日)	4月12日(月)	4月13日(火)
朝	バターロールパン 野菜と果物のジュース フルーツヨーグルト	クリーム小町 牛乳 ハムサラダ	ご飯 みそ汁 こんにゃくの白和え(朝) 佃煮昆布 漬物	バターロールパン 牛乳 チーズサラダ	ご飯 みそ汁 大豆と昆布のうま煮 ふりかけ たくあん漬け	バターロールパン ミルクココア ツナサラダ
昼	ご飯 カリンたまぐろ わけぎのぬた和え 切干大根煮 みそ汁(小松菜,えのき)	ご飯 照り焼きチキンのおろしのせ レタスの胡麻酢和え 山菜の煮物 豆腐スープ	ご飯 ポークチャップ 菜果サラダ こうや豆腐とこんにゃく煮 いちご,みそ汁	オムライス 海老フライ パインのサラダ ワカメスープ あんみつ	ご飯 ピーマン肉詰め ポテトサラダ いんげんのソテー みそ汁(豆腐,わかめ)	ご飯 あじのつみれ揚げ ほうれん草の白和え じゃが芋のきんぴら 豆乳入り味噌汁
夕	ハヤシライス マカロニサラダ ココアぶりん チョコウエハース	ビビンバ丼 ごぼうのサラダ えび餃子スープ	ご飯 赤魚の煮つけ 竹輪とオクラの納豆和え じゃがいものベーコンソテー	ご飯 鮭の香草焼き 海草サラダ ひじきの炒め煮	ご飯 鮭のムニエル きゅうりの酢みそ和え ふきの五目炒め	ご飯 豚肉の南蛮焼き じゃこのナムル 厚揚げの含め煮
				4月18日(日)	4月19日(月)	4月20日(火)
朝	バターロールパン 野菜と果物のジュース フルーツヨーグルト	クリーム小町 牛乳 ポテトサラダ(朝用)	ご飯 みそ汁 切干大根の煮物(朝用) 佃煮昆布 しば漬け	バターロールパン 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 うの花煮 ふりかけ しば漬け
昼	ご飯 さばの生姜焼き レタスの胡麻酢和え にらと豆腐の炒めもの みそ汁(なめこ,ねぎ)	ご飯 レバーの中華揚げ もやしと小松菜のピリ辛和え ふきの五目炒め にら卵スープ	ご飯 梅しそごはん 魚のフライ セロリと胡瓜の酢の物 かぼちゃのそぼろ煮 赤だし	ご飯 鶏肉とアスパラの柚子胡椒焼き ツナじゃが ペペロチーノ みそ汁(麩,みつば)	炊き込み御飯 かきあげ きゅうりもみ 澄し汁 フルーツヨーグルト	ご飯 麻婆豆腐 シューマイ 大学いも 玉子の中華風スープ
夕	親子どんぶり さくさくレンコンサラダ 菜の花のすまし汁	ご飯 さわらの西京焼き プロッコリーのヨーグルト和え キャベツの炒め物	ご飯 肉豆腐 切り干し大根のピリ辛サラダ ジャーマンポテト	ご飯 たらの煮つけ ちくさ焼き キャベツの胡麻和え 漬物	ご飯 ぶりの梅肉ソテー さつま芋サラダ 竹の子のおかか煮 みそ汁(キャベツ)	ご飯 さば塩焼き セロリと胡瓜の酢の物 野菜ソテー みそ汁(豆腐,なめこ)
				4月25日(日)	4月26日(月)	4月27日(火)
朝	バターロールパン 野菜と果物のジュース フルーツヨーグルト	牛乳 小倉パン コンサラダ	ご飯 みそ汁 小松菜のおひたし(朝用) だし巻き卵 佃煮昆布	バターロールパン 牛乳 ツナサラダ	バターロールパン 牛乳 ポテトサラダ(朝用)	ご飯 みそ汁 切干大根の煮物(朝用) ふりかけ たくあん漬け
昼	ご飯 鮭の味噌マヨネーズ焼き 厚揚げのピリ辛いため きゃべつとコーンの和え物 みそ汁(トロ昆布,ネギ)	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,ワカメ)	ご飯 あじの蒲焼き ひじきの炒め煮 じゃが芋のチーズ焼き みそ汁(玉葱,板ふ)	[A]チャーハン,ラーメン [B]炊き込み御飯,うどん [共]レタスの醤油マヨネーズ和え [共]パイン寒天	キムチチャーハン 梅しそようざ きゃべつ中華和え 韓国風スープ 杏仁豆腐	ご飯 さばの竜田揚げ さくさくレンコンサラダ ぎせい豆腐 赤だし
夕	カレーライス シーチキンのドレッシング和え バナナ チョコウエハース	枝豆ともやしわさび和え ベーコンスープ たくあん漬け	ご飯 鶏肉と白ネギの照り焼き コーンと和え 小松菜と油あげの煮浸し 清汁(麩)	ご飯 かじきまぐろのしそ焼き 粉ふき芋 いんげんのビーナッツ和え 昆布豆	ご飯 かれいの御煮 ナムル ふきの五目炒め 粉ふき芋	ご飯 マーマレードチキン トマトわかめのサラダ 厚揚げの卵とじ アスパラとシメジのスープ
				4月28日(水)	4月29日(木)	4月30日(金)