

杉の郷 4月献立表

					4月1日(金)	4月2日(土)
朝					ご飯 ジャーマンポテト みそ汁 漬物	バターロールパン コーヒー牛乳 ハムサラダ
昼					ご飯 さわらの西京焼き 温泉卵 とり肉のしょうが煮 菜の花のすまし汁	ご飯 とり肉の甘辛煮 ほうれん草とツナのサラダ 春雨の炒め物 みそ汁(油揚げ、わかめ)
夕					ご飯 豚肉の七味焼き 小松菜おひたし 豆腐とニラの炒め物	ご飯 ぶりのピリ辛照り焼き キャベツ和え がんもどきの野菜あん
	4月3日(日)	4月4日(月)	4月5日(火)	4月6日(水)	4月7日(木)	4月8日(金)
朝	バターロールパン 野菜ジュース鉄分入り フルーツヨーグルト	いちご小町 牛乳 ツナサラダ	ご飯 みそ汁 ミニオムレツ 漬物	バターロールパン ブルーネ鉄分のむヨーグルト マカロニサラダ	バターロールパン 牛乳 コーンサラダ	ご飯 だし巻き卵 みそ汁 漬物
昼	ご飯 さばのマスタード焼き ポテトサラダ 五目ひじき煮 みそ汁(味噌汁の華)	ご飯 とんぺい焼き トマトとわかめのサラダ 大根とイカの煮物 みそ汁(ジャガイモ、ネギ)	ご飯 豚キムチ炒め 切り干し大根のごまヨサダ ワタンスープ	ご飯 バーベキュー オレンジジュース	ご飯 メンチカツ 塩昆布の和え物 チーズ入りスクランブルエッグ みそ汁(まいたけ、ねぎ)	新じゃがカレー レタスサラダ フルーツヨーグルト2 鮭ご飯 れんこんと鶏肉の炒り煮 ほうれん草と春菊の胡麻和え 豆腐スープ2
夕	他人井 小松菜のおひたし へム鉄入り飲料ミルクココア	ご飯 鮭の塩焼き オクラとえのきのおかかマヨ和え 白菜と生揚げのうま煮	ご飯 あじの塩焼き 春菊のピーナッツ和え 高野豆腐の卵とじ煮	ご飯 五目卵焼き やわらかごぼうサラダ 肉じゃが	ご飯 ぶりの卸煮 枝豆さらだ 麻婆きのこ	ご飯 豆腐のステーキ 玉ねぎとカニカマの胡麻ダレサラ かぼちゃのそぼろ煮 魚のあんかけ ブロッコリーとしめじのおかかマヨ 大根とベーコンのバター醤油炒め
	4月10日(日)	4月11日(月)	4月12日(火)	4月13日(水)	4月14日(木)	4月15日(金)
朝	バターロールパン 野菜ジュース鉄分入り フルーツヨーグルト	デニッシュバター 牛乳 ハムサラダ	ご飯 肉じゃが みそ汁 漬物	バターロールパン ブルーネ鉄分のむヨーグルト スパサラダ	バターロールパン 牛乳 ツナサラダ	ご飯 枝豆そぼろ みそ汁 漬物
昼	ご飯 たらのムニエル 小松菜のおひたし そぼろあんかけ大根 みそ汁(味噌汁の華)	ご飯 鶏のから揚げ ツナときゅうりのバンバンジー みそ汁(油揚げ、わかめ) ココアパウンドケーキ	炒め卵チャーハン(エビ入り) 菜の花と蒸し鶏の和風ごまヨサダ ワタンスープ	ご飯 鶏もも肉のホイコーロー マカロニサラダ 若竹煮 みそ汁(ホウレン草、えのき)	ご飯 かつおのしょうが焼き 枝豆さらだ きゃべつのコンソメ煮	豆ごはん おろしハンバーグ コールスローサラダ 粉ふき芋 みそ汁(豆腐、ねぎ) なまり節と大根おろし キャベツの炒め物 みそ汁(油揚げ、玉葱)
夕	牛井 パンプキンサラダ 玉子ボーロ	ご飯 カジキ塩焼き もやしの酢の物 鶏レバーの甘辛煮	ご飯 牛肉の生姜煮 人参のマスタード和え 青梗菜の炒め物	ご飯 魚の蒲焼き 白菜の辛子醤油和え ソーセージと小松菜のオイスター炒め	ご飯 ポークピカタ レタスの胡麻酢和え ひじきの煮物	ご飯 ツナ玉の甘酢ケチャップソース 切り干し大根と青梗菜ナムル カブとがんも煮 あじの塩焼き はるさめサラダ 絹さやと鶏肉の玉子とじ
	4月17日(日)	4月18日(月)	4月19日(火)	4月20日(水)	4月21日(木)	4月22日(金)
朝	ご飯 みそ汁 鶏肉のきんぴら ふりかけ、たくあん漬け	小倉パン 牛乳 チーズサラダ	ご飯 ミニオムレツ みそ汁 漬物	バターロールパン ブルーネ鉄分のむヨーグルト ポテトサラダ	バターロールパン 牛乳 ハムサラダ	ご飯 鶏五目 みそ汁 漬物
昼	ご飯 さわらゴマ焼き こんにゃくの白和え ごまみそごぼう 菜の花のすまし汁	ご飯 じゃがいも入り焼きそば ツナおろしやっこ みそ汁(ホウレン草、えのき) いちご	ご飯 豚肉と玉ねぎのケチャップ炒め アスパラのごま和え ポトフ	三色井 ばんさんすう 澄し汁	山菜おこわ 牛肉の甘辛煮 胡瓜とハムの酢の物 まいたけとわかめのスープ	ご飯 チキン南蛮 竹輪とオクラの納豆和え ぜんまいの煮物 みそ汁(豆腐、えのき) スペイン風オムレツ コールスローサラダ クラムチャウダー
夕	五目チャーハン 焼きようざ 中華スープ2	ご飯 かれのいの卸煮 ゴマネーズ和え 厚揚げの甘酢いため	ご飯 しいらの蒲焼き セロリと胡瓜の酢の物 はんぺんの卵とじ	ご飯 豚肉とピーマンの炒め物 塩昆布の和え物 とうろく豆煮	ご飯 鮭のカレームニエル 大根と油揚げのごま酢サラダ 高野豆腐の卵とじ煮	ご飯 さばの葱みそ焼き いんげんのごま和え 鶏レバーのピリ辛ソテー 筑前煮 オクラとツナの和え物 青梗菜の炒め物
	4月24日(日)	4月25日(月)	4月26日(火)	4月27日(水)	4月28日(木)	4月29日(金)
朝	バターロールパン 野菜ジュース鉄分入り フルーツヨーグルト	デニッシュカスタード 牛乳 コーンサラダ	ご飯 だし巻き卵 みそ汁 漬物	バターロールパン ブルーネ鉄分のむヨーグルト マカロニサラダ	バターロールパン 牛乳 チーズサラダ	ご飯 大豆と昆布のうま煮 みそ汁 漬物
昼	ご飯 カジキ塩焼き ひじきとれんこんのサラダ お豆腐シューマイ みそ汁(味噌汁の華)	ご飯 ハムカツ 温泉卵 厚揚げのなめこおろしあん みそ汁(白菜、にら)	ハヤシライス レタスサラダ バナナ	ご飯 お好み焼き風卵焼き オクラのゆかり和え 豆乳入り味噌汁	ご飯 さわらの塩焼き 切り干し大根の五目サラダ ミニ山菜うどん	ご飯 豚肉のしょうが焼き かぼちゃの小倉煮 みそ汁(ホウレン草、タケノコ) フルーチェ マカロニグラタン ブロッコリーサラダ2 きゃべつのコンソメ煮
夕	親子丼 いんげんのピーナッツ和え チョコウエハース	ご飯 鶏肉の梅肉焼き 切り干し大根のごまヨサダ 里芋の田舎煮	ご飯 さばのみそ煮 キャベツの胡麻和え 魚肉ソーセージと長芋のソテー	ご飯 豆腐とエビの中華煮 もやしとハムの辛子醤油和え にらレバー炒め	ご飯 しいたけと鶏肉のさっぱり照り煮 いんげんのピーナッツ和え 小松菜とカニかまのソテー	ご飯 ぶりの濃厚トマト煮込み キャベツの胡麻和え 炒り卵 鮭のちゃんちゃん焼き 卵豆腐 ほうれん草とベーコンの油炒め