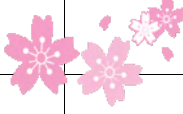
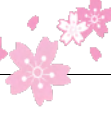
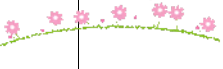




なでしこの里 献立カレンダー



	日	月	火	水	木	金	土
					4月1日	4月2日	4月3日
朝食					鮭寄せ 野菜入り春雨煮 納豆	スペイン風厚焼き玉子 野菜の甘酢和え ちりめん昆布	ロールキャベツトマトソース～ たぬき和え たまごソース
昼食					天ぷら盛り合わせ ひじき煮 もやしビーマンナムル	鶏肉きのこ トマト煮 揚げだし鶏そぼろあん 野菜味噌炒め	カレイゴマ照り焼き ブロッコリー辛し和え 切干大根煮
夕食					オムレツ デミソース かぼちゃサラダ 白菜ベーコンコンソメ煮	アジ柚子風味焼き 刻み昆布煮 ビーマンちくわ金平	春野菜ポトフ ごぼう胡麻ドレ和え チキンピカタ風
	4月4日	4月5日	4月6日	4月7日	4月8日	4月9日	4月10日
朝食	海鮮シウマイ 梅和え おさかなそぼろ	厚揚げのそぼろあんかけ ふきの酢みそ和え 鉄ふりかけ	赤魚塩焼き なすの青じそ和え ごま昆布	スクランブルエッグ 小海老和え のり佃	あじさんが焼き おからと竹輪の炒り煮 Ca & Mgふりかけ	青のり天 冷奴又は温奴 梅干し	フィッシュソーセージ 塩昆布和え たいみそ
昼食	豚丼風煮 豆腐しんじょう じゃが芋甘酢炒め	鶏ひき肉 大豆カレー 白菜と青菜お浸し キャベツコンソメ	赤魚粕焼き インゲン胡麻和え 枝豆ひじき白和え	醤油ラーメン 野菜炒め しゅうまい	鶏唐揚げ お豆マスタードサラダ 金平ごぼう	白身魚 カレーニエル フルーツコンソメ チャブチ風炒め	肉団子酢豚あん 白菜柚子お浸し なす味噌炒め
夕食	サバ赤味噌焼き 卵の花サラダ 大根ゆかり和え	牛肉入りコロッケ こつぶがんも五目煮 菜の花煮浸し	厚揚げ入り八宝菜 大葉春巻き 春雨サラダ	豆腐ハンバーグ 梅しらすおろしあん ジャーマンポテト ささみビーマン味噌炒め	豚肉と小松菜 玉子炒め 刻み昆布煮 切干大根煮	じゃが芋鶏肉 甘辛煮 ほうれん草ナムル 筍おかか煮	揚げ豆腐 野菜あん ビーマンしらたき金平風 紅あずま芋サラダ
	4月11日	4月12日	4月13日	4月14日	4月15日	4月16日	4月17日
朝食	ミートボール 生姜和え しそひじき	しそ入りしんじょう餡かけ ゆかりマヨ和え Ca & Mgふりかけ	目玉焼き ゆずなめこ春雨 金山寺みそ	三角信田煮 お浸し ビタミンふりかけ	枝豆のふわふわ豆腐 マヨ和え あつさり高菜	焼きさつま揚げ ごま和え 食物繊維ふりかけ	厚焼玉子 切干大根としば漬け和え 納豆
昼食	ポークケチャップ マカロニサラダ きのこハムコンソメ煮	サバニエル チリトマトソース ブロッコリーナッツ和え 車麩卵とじ	白身魚天ぷら 甘酢あん 華風和え ポテトサラダ	牛肉ハヤシ トマトチキンピーズ スパニッシュオムレツ	赤魚柚子塩漬け さつま芋白和え 白菜カニカマ和え	きつねうどん ひじき煮 天ぷら	韓国風肉豆腐 水餃子野菜あん かぼちゃサラダ
夕食	たら味噌漬け焼き 野菜豆ごった煮 里芋胡麻和え	ロールキャベツ デミソース れんこんサラダ 水菜コンソメ	梅入りささみフライ 大根サラダ 野菜炒め	ブリの和風 ガーリックソース おすわい 豚肉ビーマン山椒炒め	豚肉 チンジャオロース ほうれん草中華和え いなり餃子おろしポン酢	サバねぎ味噌かけ 春雨青菜胡麻ドレサラダ 肉じゃが	アジ塩焼き 菜の花からし和え ごぼう旨煮
	4月18日	4月19日	4月20日	4月21日	4月22日	4月23日	4月24日
朝食	ハムステーキ だし正油和え おさかなそぼろ	つくね大葉巻き 中華和え えびみそ	チキンピカタ おかか和え ちりめん昆布	アオサしんじょうの中華あんかけ ピーナッツ和え ビタミンふりかけ	アジ西京焼き 切干大根と山三つ葉の煮物 梅干し	野菜丸揚げ なす含め煮 うに風味ソース	ポイルウインナー 大豆とえんどう豆の和風サラダ たいみそ
昼食	旬ごはん 天ぷら盛り合わせ こんにゃく辛子酢味噌 炊き合わせ	肉じゃがコロッケ ほうれん草お浸し 枝豆ひじき白和え	回鍋肉 カリフラワーサラダ オムレツかにかまあん	ハンバーグ トマトカレーソース 大根シーザーサラダ 菜の花ベベロン風パスタ	鶏肉じゃが芋 バター醤油炒め ごぼうマヨサラダ コーンたっぷりフライ	白身魚唐揚げ 柑橘マリネ風 根菜と大豆トマト煮 インゲン辛し和え	サケ塩こうじ焼き 揚げだし甘酢あん 切干和風ツナサラダ
夕食	豚肉と豆腐 塩だれ炒め 小松菜ナムル フヨーハイ	サケ利久焼き 紅白なます 五目豆煮	サワラ西京焼き 筍おかか煮 キャベツゆかり和え	寄せ鍋風 里芋えび包み揚げ インゲンしめじ甘辛煮	赤魚粕漬け焼き ブロッコリー胡麻和え 野菜炒め	豚肉ごぼう 柳川風煮 さつま揚げ入り切昆布 菜の花お浸し	鶏肉キャベツ カレー風味炒め 里芋たらこ和え 水菜サラダ
	4月25日	4月26日	4月27日	4月28日	4月29日	4月30日	
朝食	ふんわり野菜豆腐寄せ しらす和え Ca & Mgふりかけ	鮭寄せ ハム和え 金山寺みそ	スペイン風オムレツ スナッPEndワのカニカマ和え Ca & Mgふりかけ	ミートボール 中華風酢の物 ごま昆布	あじさんが焼き マヨ和え のり佃	ミックスドームオムレツ ゆかり和え 昆布とお抹茶のふりかけ	
昼食	けんちん風そば 小松菜胡麻和え 天ぷら	オムレツ デミソース 野菜味噌炒め 紅あずまサラダ	ヒレカツ 味噌カツソース 春雨ゆかりサラダ オクラお浸し	カレイ唐揚げ 野菜あん 小松菜ピーナッツ和え ひじき五目煮	鶏肉ほうれん草 玉子炒め イタリアンサラダ 炊き合わせ	ポークカレー キャベツささみサラダ ベイクドエッグパンケーキ	
夕食	豚肉となす 生姜炒め 春雨酢の物 野菜春巻き	鶏団子と大根煮 きのこ揚げ煮浸し もやしビーマンナムル	アジ柚子風味焼き 炊き合わせ 白菜カニカマ和え	豆腐ステーキ ひき肉そぼろあん ジャーマンポテト キャベツ塩昆布和え	サバ赤味噌漬け 切干大根煮 さつま芋白和え	えびカツ 彩り揚げ豆腐 おすわい	