



# 4月 予定献立表



	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6
朝食		ご飯・味噌汁 ポトフ煮 青菜青しそドレ和え	ご飯・味噌汁 厚揚げごま煮 レモン風味和え	ご飯・味噌汁 千草焼き ウインナー チーズのサラダ	ご飯・味噌汁 切干大根 和風胡麻ドレ和え	ご飯・味噌汁 豆腐旨煮 磯和え	ご飯・味噌汁 じゃが芋照り煮 オクラ梅和え
昼食		ご飯 豚肉の中華味噌炒め 信田巻煮物 カリフラワーの酢の物	ご飯 魚のバジル焼き もやしお浸し ピーンズチャップ	山菜ごはん 天ぷら盛り合わせ 大根ナマス	ご飯 豆腐ハンバーグ 里芋煮 お浸し	ご飯 鶏肉の照り煮 茄子味噌炒め もやしナムル	ご飯 魚の香味焼き 桜大根 おかか和え
夕食		ご飯・味噌汁 焼売中華餡かけ 青菜ソテー 山椒味噌和え	ご飯・味噌汁 南瓜コロケ かぶ柚子醤油煮 スパゲティサラダ	ご飯・味噌汁 牛肉のプルコギ風 冬瓜あっさり煮 カレーポテトサラダ	ご飯・味噌汁 魚のムニエル 南瓜いとこ煮 いんげんゆかり和え	ご飯・味噌汁 オムレツソースかけ 冬瓜山椒煮 なめ茸和え	ご飯・味噌汁 肉団子甘酢あん 野菜炒め わさびマヨサラダ
カロリー 塩分		1431 kcal 5.6 g	1346 kcal 5.4 g	1412 kcal 5.5 g	1331 kcal 5.7 g	1429 kcal 5.7 g	1277 kcal 5.7 g
	7	8	9	10	11	12	13
朝食	ご飯・味噌汁 豆腐チャンプル 青菜よごし	ご飯・味噌汁 卵麩玉子とじ 生姜醤油和え	ご飯・味噌汁 がんも煮 青菜華風和え	ご飯・味噌汁 高菜オムレツ 金平牛蒡	ご飯・味噌汁 コンソメ煮 枝豆の白和え	ご飯・味噌汁 焼き豆腐の餡掛け 酢醤油和え	ご飯・味噌汁 ミネストローネ風 かにかまサラダ
昼食	ご飯 とんかつ 冬瓜餡かけ 中華ドレ和え	ご飯 牛肉のしぐれ煮 ジャーマンポテト風 ピーナッツ和え	ご飯 ポテトコロケ 茄子の南蛮風 ツナサラダ	カレーライス 冬瓜旨煮 グレープゼリー	ご飯 魚のゴマ焼き 茄子の回鍋肉風 山葵醤油和え	ご飯 魚の西京焼き ゴマ醤油煮 カリフラワーの和え物	ご飯 豚肉のピビンバ風 車麩の煮物 イタリアンサラダ
夕食	ご飯・味噌汁 魚の塩焼き 麻婆茄子 さざなみ和え	ご飯・味噌汁 ハンバーグねぎ塩ソース トマト煮 カリフラワー和え物	ご飯・味噌汁 魚の梅風味焼き 里芋煮ころがし 辛子和え	ご飯・味噌汁 ハムサラダフライ 高野煮 柚子和え	ご飯・味噌汁 エビボール柚子胡椒 かぶ旨煮 コールスローサラダ	ご飯・味噌汁 鶏肉のクリーム煮 イカ大根 バジルドレ和え	ご飯・味噌汁 魚の幽庵焼き チャプチェ 金時豆煮
カロリー 塩分	1470 kcal 5.4 g	1463 kcal 5.7 g	1377 kcal 5.6 g	1552 kcal 5.7 g	1324 kcal 5.6 g	1301 kcal 5.7 g	1398 kcal 5.7 g
	14	15	16	17	18	19	20
朝食	ご飯・味噌汁 里芋のそぼろ煮 ほうれん草ナムル	ご飯・味噌汁 海鮮ステーキ オクラの梅和え	ご飯・味噌汁 豆腐とろみ煮 いんげん胡麻ドレ和え	ご飯・味噌汁 甘辛煮 青菜酢味噌和え	ご飯・味噌汁 厚揚げ塩だれ炒め 山椒味噌和え	ご飯・味噌汁 スープ煮 青菜なめ茸和え	ご飯・味噌汁 茄子味噌炒め なめこお浸し
昼食	ご飯 かに玉餡かけ ブロッコリーソテー 桜えびのお浸し	ご飯 魚のみりん焼き 大根信田煮 マヨサラダ	ご飯 酢鶏 茄子オイスター炒め 青菜お浸し	ご飯 豚肉の生姜焼き 南瓜いとこ煮 もやしパンパンドレ和え	きつねうどん 中華炒め 浅漬け	ご飯 グラタンカツ 高野ごま煮 オクラ和え物	ご飯 魚の煮付け ニラ玉炒め いんげん和風和え
夕食	ご飯・味噌汁 メンチカツ 茄子の生姜煮 くるみマヨ和え	ご飯・味噌汁 シチュー レモンベッパー炒め みかん缶	ご飯・味噌汁 オムレツ麻婆ソース 筑前煮風 カレーマヨ和え	ご飯・味噌汁 肉じゃがコロケ 大根葉青しそドレ和え 大豆ひじき煮	ご飯・味噌汁 魚の香草焼き 茄子酢豚風 おろし和え	ご飯・味噌汁 鶏肉のマーマレード焼き 冬瓜旨煮 スパゲティサラダ	ご飯・味噌汁 豆腐ハンバーグ ポトフ煮 蒸し鶏サラダ
カロリー 塩分	1370 kcal 5.7 g	1271 kcal 5.7 g	1469 kcal 5.5 g	1529 kcal 5.7 g	1472 kcal 5.7 g	1415 kcal 5.6 g	1294 kcal 5.7 g
	21	22	23	24	25	26	27
朝食	ご飯・味噌汁 炊き合わせ カリフラワー胡麻和え	ご飯・味噌汁 炒り豆腐 ポテトサラダ	ご飯・味噌汁 トマト煮 さざなみ和え	ご飯・味噌汁 南瓜そぼろ煮 酢醤油和え	ご飯・味噌汁 パンプキンキッシュ風 青菜よごし	ご飯・味噌汁 厚揚げ味噌炊き うの花	ご飯・味噌汁 千草焼き ウインナー いんげんとろろ和え
昼食	ご飯 焼売野菜餡かけ 冬瓜煮物 辛子和え	ご飯 オムレツ甘辛ソース さつま揚げの煮物 いんげん中華ドレ和え	ご飯 牛肉のスタミナ炒め 里芋煮 お浸し	ソースかつ丼 茄子煮しめ もやしナムル	カレーライス マカロニサラダ みかん缶	ご飯 魚の山椒焼き ブロッコリーサラダ 金時豆煮	ご飯 豚肉の塩だれ炒め 五目巾着煮 シーザーサラダ
夕食	ご飯・味噌汁 魚のねぎ味噌焼 かぶ照り煮 おかかマヨ和え	ご飯・味噌汁 白身魚フライ 茄子揚げ浸し チーズのサラダ	ご飯・味噌汁 ハムサラダフライ 冬瓜餡かけ 青菜山椒味噌和え	ご飯・味噌汁 魚の南部焼き 生姜煮 ピーナッツマヨ和え	ご飯・味噌汁 ハンバーグステーキ 大根の煮物 香味ドレ和え	ご飯・味噌汁 鶏団子中華煮 茄子ミートソース炒め 青菜山葵醤油和え	ご飯・味噌汁 魚の照焼き ツナじゃが 酢の物
カロリー 塩分	1301 kcal 5.6 g	1499 kcal 5.7 g	1446 kcal 5.6 g	1472 kcal 5.7 g	1546 kcal 5.7 g	1336 kcal 5.5 g	1484 kcal 5.7 g
	28	29	30	<p>うらかな春の陽気とともに今年度がスタートしました。 4月といえば桜ですね。 お花見は奈良時代の文献にも記載されており、日本の伝統的な季節の行事です。私たちにとって馴染み深い桜ですが、昔は桜に稲の神様が宿る時に花が咲くと考えていたそうです。 桜の花を見てその年の稲の作柄を占ったのがお花見の起源だと言われています。</p>			
朝食	ご飯・味噌汁 茄子回鍋肉風 磯和え	ご飯・味噌汁 じゃが芋甘辛煮 ブロッコリー華風和え	ご飯・味噌汁 豆腐ステーキ オクラお浸し				
昼食	ご飯 肉団子酢豚風 柳川風煮 もやし胡麻ドレ和え	ご飯 玉子サラダフライ 高野オランダ煮 マヨサラダ	ご飯 南瓜シチュー 野菜炒め ポン酢和え				
夕食	ご飯・味噌汁 魚の味噌焼き 冬瓜餡かけ 人参しりしり	ご飯・味噌汁 鶏肉の梅煮 コンソメ炒め くるみ和え	ご飯・味噌汁 魚のレモンベッパー焼き 茄子ケチャップ煮 青菜和え物				
カロリー 塩分	1277 kcal 5.5 g	1355 kcal 5.6 g	1386 kcal 5.7 g				

※栄養量にはご飯の成分が含まれています。ご飯は約150g(260kcal)です。