

月間献立表

2021年4月	月間献立表						
日	月	火	水	木	金	土	
	4	5	6	7	1	2	3
朝食				ご飯 味噌汁 いかと青菜のさっと煮 いんげんのなめ茸和え ヨーグルト	ご飯 すまし汁 野菜の玉子とじ ごぼうのきんぴら たいみそ ヤクルト	食パン コンソメスープ ハムソーテ サウザンサラダ 牛乳	
昼食				焼豚チャーハン 水餃子スープ ツナサラダ デザート	ご飯 味噌汁 鰯の柚庵焼き かんばんの含め煮 かぶサラダ フルーツ	ご飯 味噌汁 海老団子の甘辛煮 厚揚げの炒め物 めかぶ フルーツ	
夕食				ご飯 味噌汁 メバルの漬け焼き 筍の炒り煮 カリフラワーサラダ	わかめご飯 味噌汁 肉じゃがコロケ 大豆煮 セロリの和え物	ご飯 すまし汁 豚肉のケチャップ炒め 里芋の田楽 ホウレン草のわさび和え	
	4	5	6	7	8	9	10
朝食	ご飯 味噌汁 がんもの煮物 ブロッコリーサラダ ふりかけ ジョア	ご飯 味噌汁 玉子とにらの炒め物 じゃこサラダ 佃煮 ヤクルト	ご飯 味噌汁 納豆 ししゃも焼き 水菜の和風和え ジュース	ロールパン ベーコンのトマト煮 スパゲッティサラダ フルーツ 飲むヨーグルト	ご飯 味噌汁 厚焼き玉子 もやしの梅肉和え ヤクルト	ご飯 すまし汁 竹輪と根菜の含め煮 青菜の木の芽味噌和え 漬物 ヨーグルト	ピーナツパンとロールパン コンソメスープ スクランブルエッグ グリーンサラダ 牛乳
昼食	きつねうどん エリンギ炒め 春キャベツのフキ味噌和え 牛乳寒天の桜ソースがけ	ご飯 味噌汁 赤魚の粕漬け焼き さつま揚げの含め煮 青梗菜の和え物 よもぎまんじゅう	ご飯 味噌汁 白身魚のフライ しらたきの炒り煮 海藻サラダ フルーツ	海鮮ばら散らし 味噌汁 かぼちゃの甘煮 小松菜のお浸し デザート	キーマカレー コンソメスープ フレッシュサラダ ワッフル	ご飯 春雨スープ 八宝菜 焼き餃子 中華サラダ フルーツ	ご飯 味噌汁 まぐろカツ こんにゃくの煮物 ブロッコリーのごま和え フルーツ盛り
夕食	ご飯 味噌汁 ほっけの塩焼き なすの田舎煮 もやしサラダ	ご飯 すまし汁 鶏肉のスタミナ炒め れんこんの味噌煮 うどの甘酢和え	ご飯 ザーサイスープ 豚肉の玉ねぎソース 白菜の中華煮 きゅうりの和え物	ご飯 味噌汁 鶏肉の塩炒め ごぼうの旨煮 アスパラサラダ	ご飯 味噌汁 いわしつみれの炒め物 さつま芋のレーズン煮 スナップエンドウの和え物	菜飯 味噌汁 カレーのマスタード焼き ふきの炒り煮 彩りサラダ	ご飯 味噌汁 豆腐ステーキ 里芋の煮っころがし いんげんの和え物
	11	12	13	14	15	16	17
朝食	ご飯 味噌汁 魚肉ソーセージの炒め物 切り干し大根煮 佃煮 ヤクルト	ご飯 味噌汁 車麩の炊き合わせ きゅうりのゆかり和え ふりかけ ジョア	ご飯 味噌汁 いわしの梅煮 オクラとヒジキのオカ和え ミルージュ	食パン ミルクスープ オムレツ フレンチサラダ ジュース	ご飯 すまし汁 がんもの炊き合わせ 小松菜のシソの実和え たいみそ ヤクルト	ご飯 味噌汁 ハムの炒め物 アスパラの塩昆布和え ふりかけ ジョア	食パン ロールキャベツのコンソメ煮 イタリアンサラダ フルーツ 牛乳
昼食	ベーコンのクリームパスタ コンソメスープ トマトサラダ デザート	ご飯 味噌汁 鮭の塩焼き 刻み昆布の炒め煮 和風サラダ フルーツ	鯛ご飯 お吸い物 れんこんの挟み揚げ うに万頭の炊き合わせ わけぎのぬた 若桃のヨーグルト和え	ご飯 中華スープ 麻婆豆腐 カニ焼売 ザーサイサラダ デザート	豚肉の生姜焼き丼 味噌汁 ふきの煮物 かぶの和え物 フルーツ	ご飯 味噌汁 海老団子のサッパリ炒め かぼちゃの煮付け セロリサラダ たい焼き	ご飯 味噌汁 ホキのみりん漬け焼き 筍の含め煮 二色和え デザート
夕食	ご飯 すまし汁 ぶりの味噌煮 茶碗蒸し ホウレン草のレモン和え	ご飯 コンソメスープ 煮込みハンバーグ ピーマンソーテ シーザーサラダ	ご飯 味噌汁 鶏肉のはちみつ焼き 青梗菜の煮浸し 新玉ねぎサラダ	ご飯 味噌汁 魚介の五目炒め 長芋の含め煮 春キャベツの和え物	ご飯 味噌汁 鰻の菜種焼き ぜんまいの炒め煮 水菜サラダ	ご飯 中華スープ 鶏肉のピリ辛焼き 春巻き もやしのナムル	ご飯 味噌汁 豚肉のオイスターソース炒め 青菜の煮浸し 大根サラダ
	18	19	20	21	22	23	24
朝食	ご飯 味噌汁 納豆 さつま揚げの炒り煮 白菜のポン酢和え ヤクルト	ご飯 味噌汁 木耳と玉子炒め ひじき煮 飲むヨーグルト	ご飯 味噌汁 はんぺんの含め煮 レタスサラダ 煮豆 ミルージュ	ロールパン コンソメスープ ツナソーテ マカロニサラダ ジュース	ご飯 すまし汁 竹輪の味噌煮 アボカドサラダ ふりかけ ヨーグルト	ご飯 味噌汁 豆腐の五目煮 小松菜の和え物 のり佃煮 ヤクルト	チョコパンとロールパン 中華スープ ウインナーの炒め物 三色サラダ 牛乳
昼食	ハヤシライス コンソメスープ 盛り合わせサラダ フルーツ	ご飯 味噌汁 桜海老コロケとミニメンチ うどの金平 カリフラワーの和え物 フルーツ	ご飯 すまし汁 鰯の木の芽味噌焼き 長芋の白煮 ごぼうサラダ デザート	ビビンバ風丼 わかめスープ 小籠包 春雨サラダ フルーツ寒天	ご飯 味噌汁 親子煮 きのこ炒め 春キャベツの香味和え フルーツ	山菜とろろそば いかの塩炒め ブロッコリーのささみ和え 桜ケーキ	ご飯 味噌汁 刺身盛り合わせ さつま芋の甘煮 豆苗サラダ フルーツ
夕食	ご飯 味噌汁 鰯の塩焼き スナップエンドウ炒め きゅうりサラダ	パセリライス コンソメスープ 鶏肉のトマトソースがけ ほうれん草ソーテ コーンサラダ	ご飯 味噌汁 豚肉の葱塩炒め しらたきの煮物 オクラのしそ和え	ご飯 味噌汁 メバルの煮付け じゃが芋の甘辛炒め 青梗菜のお浸し	竹の子ご飯 味噌汁 あじの漬け焼き 里芋の煮物 もずく酢	ご飯 味噌汁 ミルフィーユカツ かんばんの煮付け スナップエンドウサラダ	ご飯 味噌汁 鶏肉の柚子胡椒焼き 大根の煮物 いんげんのタルタル和え
	25	26	27	28	29	30	
朝食	ご飯 味噌汁 厚焼き玉子のあんかけ 長芋の梅肉和え 漬物 ジョア	ご飯 味噌汁 納豆 いわしの生姜煮 きゅうりの酢の物 ヤクルト	野菜粥 味噌汁 魚肉ソーセージ炒め かぼちゃサラダ ジュース	食パン オニオンスープ ベーコンのスクランブルエッグ 温野菜サラダ ミルージュ	ご飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 青梗菜の錦糸和え ふりかけ ジョア	ご飯 味噌汁 玉子とじ かにかまサラダ ヤクルト	
昼食	ご飯 味噌汁 肉団子の煮込み れんこんの明太炒め 青菜のピーナツ和え デザート	カレーライス コンソメスープ コールスローサラダ フルーツ	ご飯 すまし汁 カレーの竜田揚げ セロリの炒め物 もやしの甘味噌和え フルーツ	ご飯 味噌汁 ほっけの塩焼き 彩り団子の旨煮 水菜の和え物 黒糖まんじゅう	醤油ラーメン 焼売 ナムルサラダ デザート	ご飯 すまし汁 いわしつみれの含め煮 なべしぎ ブロッコリーの和え物 フルーツ	
夕食	ご飯 すまし汁 赤魚の塩麹焼き なすの味噌煮 白菜サラダ	ご飯 味噌汁 魚介の炒め物 ふきの含め煮 オクラのおかか和え	ご飯 味噌汁 鶏肉と厚揚げの煮付け こんにゃく炒め アスパラの柚子和え	ご飯 味噌汁 豚肉の甘ダレ炒め かぶの含め煮 ひじきサラダ	ご飯 すまし汁 鮭の西京焼き ぜんまいの炒り煮 新玉ねぎの和え物	ご飯 味噌汁 鶏肉の唐揚げ 筍の土佐煮 とろろ芋	