

令和6年 4月献立

曜日	日	月	火	水	木	金	土
日	・	1	2	3	4	5	6
朝食		鶏つくね・だし巻き卵 きんぴらごぼう ご飯・みそ汁	魚ときのこの炒め物 いかと豆腐甘辛煮 サラダバー ご飯・みそ汁	明太卵焼き キノコソテー・和風ポテサラ ご飯・みそ汁	豆腐ときのこの炒め物 ピーマンとちくわのきんぴら サラダバー ご飯・みそ汁	ピーマンと豚肉の甘酢炒め 目玉焼き・サラダバー ご飯・みそ汁	BLTサンド スクランブルエッグ ミネストローネ
夕食		魚のクリームソース 大根照り焼き・サラダバー 鶏の炊き込みご飯・みそ汁	豚の生姜焼き しみ大根天ぷら 子エビサラダ ご飯・みそ汁	餡掛けチャーハン 魚のフライ・サラダバー 中華スープ・果物	タンドリーチキン ニラダレ厚揚げ チンゲン菜のお浸し ご飯・みそ汁	手巻き寿司 から揚げ・サラダ たまごスープ	ささみとキャベツのみぞれ煮 たこといんげんのピリ辛炒め ご飯・みそ汁
日	7	8	9	10	11	12	13
朝食		焼き魚・豆腐味噌炒め 浅漬け・サラダバー ご飯・みそ汁	鶏とじゃがいもの炒め物 炒り卵・いんげんのおひたし ご飯・みそ汁	目玉焼き・青菜豆腐 サラダバー ご飯・わかめスープ	ハムともやしの甘辛炒め さつま揚げ・ゆで卵 サラダバー ご飯・みそ汁	焼き魚・だし巻き卵 ブロッコリーのお浸し ご飯・みそ汁	玉子とハムのサンドイッチ サラダバー・オニオンスープ
夕食		ペペロンチーノ かぼちゃの煮物・サラダバー ご飯・ポトフ・果物	鶏肉とねぎの甘辛炒め ピーマン煮浸し ご飯・みそ汁	豚肉の大葉炒め じゃがいも甘辛煮 サラダバー ご飯・みそ汁	魚のきのこあんかけ 豆腐の胡麻味噌和え 春雨サラダ ご飯・みそ汁	メンチカツ（キャベツ添え） れんこん磯部焼き こんにゃく煮 ご飯・中華スープ	酢豚・魚料理 サラダバー ご飯・スープ・果物
日	14	15	16	17	18	19	20
朝食		鶏そぼろ・オムレツ 厚揚げときのこの中華和えサ ラダバー ご飯・わかめスープ	魚ときのこのオイスター炒め 野菜の卵とじ ご飯・みそ汁	ウインナー・シラス梅和え 厚揚げの煮物・サラダバー ご飯・みそ汁	焼き魚 豆腐の炒め物・サラダバー ご飯・みそ汁	じゃが芋そぼろあんかけ 厚揚げの卵とじ・サラダバー ご飯・豆乳味噌スープ	ハムチーズサンド 目玉焼き サラダバー・コンソメスープ
夕食		カレーライス 切干大根炒め煮 サラダバー ご飯・みそ汁	うどん（温）・野菜の天ぷら サラダバー ご飯・果物	麻婆ナス・ちくわの煮物 サラダバー 炒飯・わかめスープ	肉野菜炒め・魚料理 サラダバー ご飯・みそ汁	チキンと野菜のクリーム煮 スパゲティサラダ ご飯・果物	エビとたまごの炒め物 肉じゃが・サラダバー ご飯・みそ汁
日	21	22	23	24	25	26	27
朝食		ベーコン・目玉焼き・納豆 きゅうりの塩昆布和え ご飯・肉団子スープ	ガリバタチキン ほうれん草の卵とじ サラダバー ご飯・みそ汁	ネギダレ鶏・茹で卵 昆布の佃煮・サラダバー ご飯・みそ汁	焼き魚・若竹煮 豚しゃぶサラダ ご飯・みそ汁	鶏のハニーマスタード炒め 目玉焼き・野菜マリネ ご飯・みそ汁	ピザトースト ポテサラ・サラダバー トマトスープ
夕食		カルボナーラ ささみの和え物 サラダバー ご飯・コンソメスープ	カツ丼・白菜のお浸し ひじきのサラダ みそ汁・果物	チンジャオロース 春巻き・サラダバー ご飯・中華スープ	鶏ごぼう・野菜炒め きゅうりの酢の物 ご飯・かきたま汁	ポークソテー・里芋の煮物 長いもサラダ ご飯・みそ汁	魚味噌バター焼き 厚揚げの煮物 白滝のチャプチェ ご飯・豆乳スープ
日	28	29	30				
朝食		魚のムニエル アスパラときのこの炒め物 わかめの酢の物 ご飯・みそ汁	鶏の香味焼き ゆで卵・チーズ・サラダバー ご飯・みそ汁				
夕食		豚バラ大根 厚揚げのあんかけ ご飯・みそ汁・果物	豚の角煮 レンコンツナマヨ和え サラダバー ご飯・豚汁				