

常食献立だより 2020年4月 ◇①◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付			1	2	3	4	5
朝			御飯 もやしとウインナーのソテー チンゲン菜とちりめんの和え物 味噌汁(白菜・玉ねぎ)麦白味噌仕立て	御飯 卵ムース アスパラとちくわのアイランド <sup>ト</sup> レサラダ <sup>ダ</sup> 味噌汁(わかめ・人参)	御飯 ホツケの塩焼き キャベツとパプリカのバジル風味 <sup>ト</sup> レサラダ <sup>ダ</sup> 味噌汁(もやし・えのき)	御飯 豆とウインナーの欧風煮込み しろなとしめじのごま和え 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ)	御飯 だし巻き卵 もやしとピーマンの大葉 <sup>ト</sup> レサラダ <sup>ダ</sup> 味噌汁(油揚げ・人参)白味噌仕立て
昼			御飯 煮込みハンバーグ からし菜とささみの炒め物 マカロニサラダ 味噌汁(ごぼう・油揚げ)	豆御飯 かれいの味噌煮 白菜の梅かつお和え すまし汁(菜の花・巻麴) マンゴー缶	御飯 肉団子のクリームソースかけ ごぼうと平天の煮物 胡瓜と錦糸卵の甘酢和え 味噌汁(里芋・油揚げ)	御飯 あじの香味焼き れんこんと油揚げの煮物 さつまいものサラダ 味噌汁(キャベツ・しいたけ)	御飯 鶏肉のやわらか煮 たこふくさ焼き からし菜とえのきの和え物 味噌汁(玉ねぎ・大根葉)いりこ風味
夕			御飯 ホキの唐揚げ(甘酢あん) キャベツと豚肉の煮物 大根と平天の塩ごまダレ和え 味噌汁(おくら・なめこ)いりこ風味	御飯 牛肉とキャベツのピリ辛炒め かにシューマイ 小松菜とかまぼこのピーナツ和え 味噌汁(豆腐)	御飯 絹揚げの炊き合わせ 大根と豚肉の炒め物 味噌汁(玉ねぎ・うまい菜) のり佃煮	中華丼 レモンチキン 中華スープ(ザーサイ・かまぼこ・ニラ) 杏仁豆腐(クコの実)	御飯 白身魚のムニエル(マリネソース) 大根と鶏肉の塩煮 ブロッコリーとちくわのコチジャン <sup>ト</sup> レサラダ <sup>ダ</sup> 味噌汁(絹揚げ・わかめ)
日付	6	7	8				
朝	御飯 かにボール カリフラワーとアスパラのオーロラ <sup>ト</sup> レサラダ <sup>ダ</sup> 味噌汁(白菜・ごぼう)	御飯 シイラのハーブ焼き キャベツとハムの塩レモンサラダ 味噌汁(もやし・わかめ)	御飯 チーズ入りミニオムレツ ブロッコリーと人参のフレンチ <sup>ト</sup> レサラダ <sup>ダ</sup> 味噌汁(筍・油揚げ)				
昼	御飯 さばの照り煮 鶏ちゃん[岐阜県郷土料理] かきたま汁 胡瓜のさっぱり漬け	桜のちらし寿司 大根としいたけの煮物 菜の花の練りごま和え 手作り茶碗蒸し(小柱・なると)	焼きそば ほうれん草と絹揚げの煮浸し かぼちゃとレーズンのサラダ 味噌汁(大根・人参)				
夕	御飯 麻婆豆腐 かぼちゃの含め煮 大根とちりめんの生酢 味噌汁(ほうれん草・あさり)	御飯 牛肉コロッケ・ウインナー(ケチャップソース) 大豆煮 白菜のゆかり和え 味噌汁(えのき・玉ねぎ)	御飯 さけの若狭焼き ごぼうと鶏肉の煮物 赤だし(豆腐) オレンジ				

常食献立だより 2020年4月 ◇②◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付				9	10	11	12
朝				御飯 大根とベーコンのコンソメ煮 うまい菜とえのきの香味ダレ和え 味噌汁(キャベツ・玉ねぎ)	御飯 でんぶ入りだし巻き卵 大根とアスパラの和風ドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・人参)白味噌仕立て	きのこ雑炊 キャベツと豚肉の炒め物 小松菜とちくわの和風香味ドレサラダ 昆布佃煮	御飯 アスパラとウインナーのソテー 切干大根と豆のマヨサラダ 味噌汁(しろな・人参)
	昼				御飯 ホツケの塩麴焼き ひじきと豚肉の炒め煮 もやしとニラの和え物 味噌汁(おくら・巻麴)	ハヤシライス キャベツとコーンのごま風味ドレサラダ ヨーグルト	御飯 筑前煮 焼き豆腐の田楽(田楽味噌) 胡瓜のレモン酢和え すまし汁(ほうれん草・おつゆ麴)
夕					御飯 酢鶏 白菜とかまぼこの煮浸し 味噌汁(じゃがいも・しいたけ) 高菜漬け	御飯 さんまの山椒煮 しろなと鶏肉の炒め物 とろろの梅和え(はちみつねり梅) 味噌汁(わかめ・白ねぎ)いりこ風味	御飯 白身魚のピカタ(コンソメソース) れんこんと平天の煮物 味噌汁(白菜・油揚げ) マンゴー缶
	日付	13	14	15	16	17	18
朝	御飯 さけのグリル ブロッコリーとしめじの香味玉ねぎドレサラダ 味噌汁(白菜・わかめ)	御飯 だし巻き卵 カリフラワーとピーマンの柚子ドレサラダ 味噌汁(チンゲン菜・白ねぎ)	御飯 白身魚の厚揚げの煮物 うまい菜と玉ねぎのぽん酢和え 味噌汁(大根・えのき)	御飯 白身魚の焼き浸し 白菜とちくわの梅かつお和え 味噌汁(ほうれん草・油揚げ)	御飯 アスパラとウインナーのソテー 大根と平天の中華ドレサラダ 味噌汁(キャベツ・筍)白味噌仕立て	御飯 卵ムース 味噌汁(じゃがいも・なめこ) りんご	御飯 たこボール もやしとピーマンの和風ドレサラダ 味噌汁(油揚げ・人参)
	昼	御飯 鶏肉の豆鼓蒸し キャベツと平天の煮浸し マカロニサラダ 味噌汁(小松菜・ごぼう)	ビビンバ えびシューマイ 中華スープ(ササミ・人参・ささみ) フルーツ(洋なし缶・黄桃缶)	御飯 さばの味噌煮 白菜といかのとろみ炒め もやしといんげんの塩ごまダレ和え すまし汁(豆腐)	あさりの柳川井 ひじき大豆 味噌汁(かぼちゃ) 春キャベツの浅漬け風	わかめうどん もやしと豚肉の炒め物 ブロッコリーとささみのマヨサラダ	御飯 かれいの揚げ物(ねぎ塩ダレ) 山芋と鶏肉の煮物 キャベツと人参の大葉ドレサラダ 味噌汁(小松菜・絹揚げ)
夕		御飯 さわらの煮付け うまい菜とベーコンの炒め物 味噌かきたま汁 さくら漬け	御飯 ホキの香草パン粉焼き(オーロソース) 筍と豚肉の煮物 白菜のあっさり和え 味噌汁(玉ねぎ・油揚げ)白味噌仕立て	御飯 鶏肉の照り焼き(炭焼き風味) 小松菜と絹揚げの煮浸し ポテトサラダ 味噌汁(とろろ昆布・巻麴)	御飯 れんこんまんじゅう 大根と人参の金平 味噌汁(玉ねぎ・しいたけ)いりこ風味 みかん缶	御飯 ミートローフ風(ドミグラスソース) うまい菜とかんぴょうの煮浸し 玉ねぎとツナのマリネ 味噌汁(白菜・人参)	御飯 豚肉と大根の利休煮 いかふくさ焼き 胡瓜の甘酢和え すまし汁(おくら・おつゆ麴)

常食献立だより 2020年4月 ◇③◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	20	21	22	23	24	25	26
朝	御飯 洋風だし巻き卵 カリフラワーとアスパラのフレンドレサラダ 味噌汁(ごぼう・白ねぎ)	御飯 クリームチキン チンゲン菜と人参の和え物 味噌汁(えのき・しめじ)	御飯 ホッケの塩麴焼き ひじきと豆のマヨサラダ 味噌汁(白菜・玉ねぎ)	御飯 豚肉の筑前煮風 ブロッコリーと玉ねぎの香味ダレ和え 味噌汁(しろな・油揚げ)	御飯 プレーンオムレツ(コンソメソース) キャベツのマリネ 味噌汁(わかめ・人参)	ちりめん雑炊 大根の豚そぼろ煮 アスパラとちくわのゆかり和え 金時豆煮	御飯 カニカマ入りだし巻き卵 白菜と人参の和え物 味噌汁(チンゲン菜・玉ねぎ)
	ねぎとろ井 菜の花と鶏肉のソテー 味噌汁(大根・玉ねぎ)いりこ風味 洋なし缶	御飯 さけの木の芽焼き 卵の花 いんげんとパプリカのスローサラダ 味噌汁(キャベツ)白味噌仕立て	御飯 牛肉ともやしのオイスターソース炒め 一口がんもの煮物 胡瓜とかまぼこの酢の物 味噌汁(小松菜・なめこ)	野菜かき揚げそば 絹揚げといんげんの煮物 フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	筍御飯 さばの塩焼き 小松菜と鶏肉の煮浸し 味噌汁(あさり・玉ねぎ)白味噌仕立て 白菜の浅漬け風	御飯 鶏肉のトマト煮込み キャベツとウインナーの炒め物 かぼちゃとレーズンのサラダ 味噌汁(からし菜・絹揚げ)	御飯 いわしの生姜煮 金平ごぼう 胡瓜の練りごま和え 豚汁(豚肉・里芋・大根・人参)
	御飯 肉じゃが(豚肉) 豆腐の味噌ダレかけ 白菜のレモン風味 すまし汁(うまい菜・花麴)	御飯 おでん れんこんと豚肉の金平 はちみつねり梅	御飯 赤魚のあんかけ(和風あん) キャベツと豚肉の煮物 ほうれん草の真砂和え 赤だし(豆腐)	御飯 鶏肉のくわ焼き チンゲン菜と平天の炒め煮 大根とコーンの梅風味ドレサラダ 味噌かきたま汁 いりこ風味	御飯 豚肉の味噌マヨ炒め 湯葉ひろうすの煮物 すまし汁(おくら・巻麴) ミルク寒天(いちごソース)	御飯 白身魚の揚げ浸し じゃがいもと昆布の煮物 ねぎともやしの酢味噌和え すまし汁(えのき・しいたけ)	御飯 ハンバーグ(ハンバーグステーキソース) うまい菜と油揚げの煮浸し 味噌汁(キャベツ・筍) 冷凍パイン
日付	27	28	29	30			
朝	御飯 豚肉の野菜炒め 小松菜とちくわの塩ナムル 味噌汁(白菜・油揚げ)	御飯 白身魚のムニエル ブロッコリーとコーンの大葉ドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	御飯 チンゲン菜とウインナーの炒め物 さつまいもとオレンジのサラダ 味噌汁(大根・あさり)	御飯 卵ムース 白菜と平天のピリ辛和え 味噌汁(小松菜・玉ねぎ)			
	チキンカレー 福神漬け カリフラワーとピーマンのバジル風味ドレサラダ ヨーグルト(あんずソース)	御飯 肉団子の甘酢あんかけ ごぼうと油揚げの味噌煮 もやしとカニカマの中華ドレサラダ 中華スープ(うまい菜・しいたけ)	御飯 千草蒸し 白菜と人参の豆乳和え 味噌汁(キャベツ・白ねぎ) マンゴー缶	小えび御飯 さわらの西京焼き 筍と鶏肉の煮物 大根と人参の柚子生酢 すまし汁(えのき・しめじ)			
	御飯 白身魚のグリル(きのこソース) ひじきと平天の炒り煮 スパゲティーサラダ 味噌汁(豆腐)いりこ風味	御飯 あじの山椒煮 大根と鶏肉の炒め物 味噌かきたま汁 キャベツの浅漬け風	豚丼 黒豆がんもの煮物 胡瓜とささみの甘酢和え 味噌汁(山芋)白味噌仕立て	御飯 牛肉のすき煮 ふかしじゃがいも(ツナ) ほうれん草としいたけのピーナッツ和え 味噌汁(もやし・わかめ)			