

4月 献立表

ケアハウス小郡

	日	月	火	水	木	金	土
							4月1日(土)
朝食							パン または 御飯 肉団子の煮物 バナナ
昼食							赤飯 吸物 豚肉の塩麴炒め ツナじゃが わけぎのぬた和え
夕食							御飯 吸物 鱈の梅しそ焼き おから炒り煮 辛子和え
	4月2日(日)	4月3日(月)	4月4日(火)	4月5日(水)	4月6日(木)	4月7日(金)	4月8日(土)
朝食	御飯 味噌汁 五目豆 納豆 漬物	御飯 味噌汁 高野豆腐の五目煮 納豆 漬物	御飯 味噌汁 じゃこ煮 納豆 漬物	御飯 味噌汁 千切り煮 納豆 漬物	御飯 味噌汁 キャベツとツナの煮物 納豆 漬物	御飯 味噌汁 ひじきの煮付 納豆 漬物	パン または 御飯 スクランブルエッグ バナナ
昼食	ラーメン 春巻き 柚子香和え おにぎり <small>みかんゼリー</small>	<small>※とさつうりの煮付け</small> がんも煮 赤だし 小松菜のごま和え 煮豆	御飯 吸物 鶏の塩麴からあげ 大根の洋風煮 しらす和え	サンドイッチ 茄子のトマト煮 コンソメスープ チキンサラダ ソフール	竹の子御飯 吸物 赤魚のもろみ焼き じゃが芋の煮物 ほうれん草サラダ	御飯 生姜スープ チンジャオロース 山芋のおかか煮 甘夏和え	御飯 けんちん汁 鯖の煮付 五目春雨 梅じゃこサラダ
夕食	御飯 吸物 ホキのチーズパン粉焼き 茄子のそぼろ煮 生姜風味サラダ	御飯 あおさ汁 うどんすき もやしのカレー炒め 里芋のすんだ和え	御飯 吸物 カレイの葱味噌焼き 豆腐と貝柱のうま煮 そばサラダ	御飯 吸物 豚肉と厚揚げの煮物 ブロックリーとヒエの炒め物 山芋の酢の物	御飯 吸物 鶏肉のにーマクド 炒め 切干大根の卵とし 塩昆布和え	御飯 吸物 太刀魚の香味焼き 高野豆腐の煮物 わかさび和え	御飯 吸物 キャベツ入りしゅうまい こんにやくの金平 もやしのピリ辛和え
	4月9日(日)	4月10日(月)	4月11日(火)	4月12日(水)	4月13日(木)	4月14日(金)	4月15日(土)
朝食	御飯 味噌汁 いんげんの煮物 納豆 漬物	御飯 味噌汁 切干大根の煮付 納豆 漬物	御飯 味噌汁 麩と白菜の煮物 納豆 漬物	御飯 味噌汁 板こんの煮付 納豆 漬物	御飯 味噌汁 じゃこ煮 納豆 漬物	御飯 味噌汁 高野豆腐の五目煮 納豆 漬物	パン または 御飯 キノコのソテー バナナ
昼食	ひじき入り和風炒飯 ねぎスープ 焼き餃子 豆サラダ <small>りんごのコンポート</small>	御飯 吸物 白身魚のポテト焼き きのこの明太炒め ゆかり和え	御飯 吸物 鶏肉のおろし煮 青梗菜のオイスター炒め りんご酢和え	御飯 野菜スープ 海老75iの外刺しかけ 茄子の信田煮 グリーンサラダ	御飯 すいとん ホッケのみりん焼き 白菜と海老団子の煮物 ごまボン酢和え	御飯 吸物 肉じゃがオムレツ 和風ピリ辛炒め のり和え	赤飯 茶そば汁 ヒメダイの柚香焼き 野菜の卵とし 菜果和え
夕食	御飯 沢煮椀 魚の味噌マヨ焼き 白菜のとろみ炒め 呉豆腐	御飯 吸物 豚肉と茄子のさっぱり炒め 里芋のそぼろ煮 ほうれん草のお浸し	御飯 吸物 メバルの煮付 ニラたま さつま芋サラダ	御飯 吸物 肉豆腐 ピーマンのじゃこ炒め ザーサイ和え	御飯 吸物 蒸し鶏の葱ソースかけ 根菜のバター風味煮 なめ苺和え	御飯 吸物 鯖の塩焼き キャベツの赤みそ炒め いんげんのごま和え	御飯 わかめスープ 八宝菜 さつま芋の昆布煮 アボカドとトマトサラダ
	4月16日(日)	4月17日(月)	4月18日(火)	4月19日(水)	4月20日(木)	4月21日(金)	4月22日(土)
朝食	御飯 味噌汁 白菜のおかか煮 納豆 漬物	御飯 味噌汁 大根おろし 納豆 漬物	御飯 味噌汁 いんげんの煮物 納豆 漬物	御飯 味噌汁 キャベツとツナの煮物 納豆 漬物	御飯 味噌汁 五目豆 納豆 漬物	御飯 味噌汁 ひじきの煮付 納豆 漬物	パン または 御飯 野菜ソテー バナナ
昼食	スバグティーマイトソース 炒り豆腐 ねぎ塩サラダ ヤクルト おにぎり	<small>野菜チキンカレー</small> シーザーサラダ 焼きビーフン らっきょう漬 フルーチェ	御飯 吸物 鯖の味噌煮 ほうれん草のバター かくや和え	フレンチトースト ホークビーンズ コンソメスープ 海草サラダ フルーツヨーグルト	御飯 吸物 ヒレカツ 糸こんの甘辛煮 華風和え	御飯 吸物 太刀魚の山椒焼き 大根おろし 長芋の炒め物 酢味噌和え	赤飯 茶碗蒸し 天ぷらの盛り合わせ なます ケーキ
夕食	御飯 吸物 鮭のバター醤油焼き 鶏ごぼう煮 山芋の梅茸和え	御飯 吸物 鱈の南蛮あんかけ 厚揚げの煮つけ ツナマヨ和え	御飯 もずくスープ 鶏肉のパン粉焼き 卵豆腐のあおさあんかけ ナムル	御飯 吸物 鯖の竜田焼き 鶏肉とじゃが芋の煮物 白菜の酢物	御飯 のっぺい汁 赤魚のおろし煮 キャベツの中華炒め マカロニサラダ	御飯 吸物 牛肉の野菜巻き 大根の旨煮 レモン和え	御飯 吸物 鶏と里芋のゆずみつ照り煮 きのこのピリ辛炒め コールスローサラダ
	4月23日(日)	4月24日(月)	4月25日(火)	4月26日(水)	4月27日(木)	4月28日(金)	4月29日(土)
朝食	御飯 味噌汁 千切り煮 納豆 漬物	御飯 味噌汁 麩と白菜の煮物 納豆 漬物	御飯 味噌汁 切干大根の煮付 納豆 漬物	御飯 味噌汁 じゃこ煮 納豆 漬物	御飯 味噌汁 高野豆腐の五目煮 納豆 漬物	御飯 味噌汁 大根おろし 納豆 漬物	パン または 御飯 肉団子の煮物 バナナ
昼食	御飯 ビーフシチュー マカロニグラタン <small>塩しもんサラダ</small> オレンジ	御飯 豆乳スープ ホッケの磯辺焼き 大根のベーコン煮 パンサンズー	やきそば 香味和え 里芋の煮つけ おにぎり アセロラゼリー	御飯 吸物 ポテトコロッケ 白菜の柚子風味煮 梅肉和え	御飯 そば汁 赤魚の粕焼き 糸こん卵とし とろろ昆布和え	御飯 吸物 豚しゃぶのねり胡麻たれ 三色きんぴら 生姜和え	御飯 吸物 友禅蒸し 豚キムチ 切干大根の酢の物
夕食	御飯 <small>蓮根のすり流し汁</small> 魚の梅肉ソースかけ 豚肉とキャベツの煮物 ごま豆腐	御飯 吸物 豚の生姜炒め 高野の卵とし ポテトサラダ	御飯 吸物 アジのみりん焼き 鶏レバーの甘辛煮 彩りサラダ	麦御飯 かきたま汁 メバルの梅煮 にらもやしソテー とろろ	御飯 吸物 鶏肉の柚庵焼き さつま芋と林檎のはちみつ煮 小松菜の和え物	御飯 吸物 鯖の味噌ボン酢焼き がんもと南瓜煮 トマトのマリネ	御飯 吸物 鶏の治部煮 もやしのカレー炒め ゆず和え
	4月30日(日)						
朝食	御飯 味噌汁 板こんの煮付 納豆 漬物						
昼食	豚肉たま丼 吸物 刻み昆布の炒り煮 キャベツサラダ シヨア						
夕食	御飯 吸物 魚の昆布茶焼き 茄子の味噌炒め 深山和え						