

# 4月 献立表

ケアハウス小郡

	日	月	火	水	木	金	土
		4月1日(月)	4月2日(火)	4月3日(水)	4月4日(木)	4月5日(金)	4月6日(土)
朝食		御飯 味噌汁 卵と豆腐のしんじょ 納豆 漬物	御飯 味噌汁 大豆の煮物 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 野菜ハンバーグ 納豆 漬物	御飯 味噌汁 麩と野菜の甘辛煮 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 やわらか蓮根の味噌煮 納豆 漬物	パン または 御飯 パン ほうれん草の錦糸和え
昼食		赤飯 吸物 カレイのムニエル 南瓜のそぼろ煮 春雨ごま酢和え	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	赤だし 小松菜のごま和え 煮豆	御飯 酒粕汁 鶏のさっぱり煮 青梗菜のオイスター炒め りんご酢和え	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	竹の子御飯 豚汁 赤魚のもろみ焼き じゃが芋の煮物 辛子和え
夕食		御飯 吸物 肉豆腐 ピーマンのじゃこ炒め ブロッコリーのカレー和え	御飯 吸物 メバルの煮付 こらたま カリフラワーのマヨ和え	御飯 あおさ汁 うどんすき もやしのカレー炒め ワカメの和え物	御飯 吸物 カレイの葱味噌焼き 豆腐と貝柱のうま煮 ほうれん草ナムル	御飯 吸物 豚肉と厚揚げの煮物 ブロッコリーとえびの炒め物 キャベツと鮭の和え物	御飯 吸物 鶏肉のニーマスト炒め 豆腐の炒り煮 塩昆布和え
	4月7日(日)	4月8日(月)	4月9日(火)	4月10日(水)	4月11日(木)	4月12日(金)	4月13日(土)
朝食	御飯 味噌汁 ワカメと竹輪の和え物 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 ほうれん草の練りごま和 納豆 漬物	御飯 味噌汁 カリフラワーの明太和え 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 大豆と豚肉の煮物 納豆 漬物	御飯 味噌汁 キャベツのマヨ和え 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 ピーマンと牛肉炒め 納豆 漬物	パン または 御飯 パン 青名の辛子マヨ醤油
昼食	スパゲティミートソース 炒り豆腐 ねぎ塩サラダ ヤクルト おにぎり	御飯 けんちん汁 鯖の煮付 五目春雨 梅じゃこサラダ	御飯 吸物 さんまの蒲焼の卵とじ ツナじゃが ぬた和え	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	御飯 吸物 鶏の塩麹からあげ 大根の洋風煮 しらす和え	野菜チキンカレー 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 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
夕食	御飯 吸物 太刀魚の香味焼き オムレツ わさび和え	御飯 吸物 キャベツ入りしゅうまい がんも煮 もやしのピリ辛和え	御飯 吸物 豚肉と茄子のさっぱり炒め ごた煮 ほうれん草のお浸し	御飯 沢煮椀 魚の味噌マヨ焼き 白菜のとろみ炒め 青菜のナムル	御飯 吸物 ホキのチーズパン粉焼き 高野豆腐の卵とじ 生姜風味サラダ	御飯 吸物 鱈の梅しそ焼き おから炒り煮 カリフラワーの白ドレ和	御飯 吸物 蒸し鶏の葱ソースがけ 高野豆腐と野菜煮 なめ茸和え
	4月14日(日)	4月15日(月)	4月16日(火)	4月17日(水)	4月18日(木)	4月19日(金)	4月20日(土)
朝食	御飯 味噌汁 茄子とツナの和え物 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 白菜のドレッシング和 納豆 漬物	御飯 味噌汁 煮奴 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 南瓜のそぼろ煮 納豆 漬物	御飯 味噌汁 揚げ茄子煮びたし 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 三色ピーマンの中華風 納豆 漬物	パン または 御飯 パン マカロニサラダ
昼食	ひじき入り和風炒飯 ねぎスープ 焼き餃子 塩しモンサラダ りんごのコンポート	赤飯 茶そば汁 ヒメダイの柚香焼き 野菜の卵とじ 菜果和え	御飯 吸物 ポテトオムレツ 和風ピリ辛炒め のり and え	御飯 野菜スープ 海老フライの別焼しかけ 茄子の信田煮 グリーンサラダ	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 長芋の炒め物 酢味噌和え	御飯 吸物 鯖の味噌ボン酢焼き ほうれん草のバター かくや和え
夕食	御飯 吸物 鯖の塩焼き キャベツと豚肉の炒め物 いんげんのごま和え	御飯 わかめスープ 八宝菜 卵と豆腐のしんじょ アボカドとトマトサラダ	御飯 吸物 鮭のバター醤油焼き 鶏ごぼろ煮 ブロッコリーとかか和え	御飯 吸物 鱈の南蛮あんかけ 厚揚げの煮つけ 大根の明太サラダ	御飯 のっぺい汁 赤魚のおろし煮 鶏肉とじゃが芋の煮物 キャベツと卵の和物	御飯 吸物 牛肉の野菜巻き 大豆の煮物 レモン和え	御飯 もずくスープ 鶏肉のパン粉焼き 豆腐の炒り煮 ナムル
	4月21日(日)	4月22日(月)	4月23日(火)	4月24日(水)	4月25日(木)	4月26日(金)	4月27日(土)
朝食	御飯 味噌汁 柔らか牛蒡の旨煮 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 野菜ハンバーグ 納豆 漬物	御飯 味噌汁 青菜のぬた和え 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 大根の梅和え 納豆 漬物	御飯 味噌汁 白菜の和え物 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 ほうれん草と卵のソテー 納豆 漬物	パン または 御飯 パン 茄子とツナの和え物
昼食	御飯 ポトフ マカロニグラタン 豆サラダ オレンジ	御飯 そば汁 赤魚の粕焼き 糸こん卵とじ とろろ昆布和え	御飯 吸物 豚しゃぶのねり胡麻だれ 三色きんぴら 生姜和え	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	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 豆乳スープ 鯖の味噌煮 刻み昆布の炒り煮 ハンサンスー	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 鯖の竜田焼き 卵豆腐のおおさあんかけ 白菜の中華和え	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 キャベツのゴマドレ和え	御飯 蓮根のすり流し汁 魚の梅肉ソースかけ 白菜と豚肉の炒め物 臭豆腐	麦御飯 かきたま汁 メバルの梅煮 ブロッコリーソテー とろろ	御飯 吸物 アジのみりん焼き オムレツ 彩りサラダ	御飯 吸物 豚の生姜炒め 高野の五目煮 大根ナムル	御飯 吸物 鶏肉の柚庵焼き やわらか蓮根の味噌煮 小松菜の和え物
	4月28日(日)	4月29日(月)	4月30日(火)				
朝食	御飯 味噌汁 大豆と豚肉の煮物 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 はんぺん炒め 納豆 漬物	御飯 味噌汁 大根のそぼろ煮 温泉卵 漬物				
昼食	牛とじ丼 吸物 大根のベーコン煮 キャベツサラダ ジョア	御飯 吸物 友禅蒸し 豚キムチ 切干大根の酢の物	御飯 吸物 豚肉の塩麹炒め 白菜の柚子風味煮 梅肉和え				
夕食	御飯 吸物 ホッケの磯辺焼き がんもと南瓜煮 ほうれん草のお浸し	御飯 吸物 鶏の治部煮 もやしのカレー炒め 白菜のゴマドレ和え	御飯 吸物 魚の昆布茶焼き 茄子の味噌炒め ポテトサラダ				