

4月 献立表

ケアハウス小郡

	日	月	火	水	木	金	土
						4月1日 (金)	4月2日 (土)
朝食						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						赤飯 みぞれ汁 鯖の山椒煮 チャンプルー 甘夏サラダ	御飯 吸物 うどんすき ツナじゃが 梅じゃこサラダ
夕食						御飯 吸物 牛肉のおろし玉葱ソース さつま芋と林檐のはちみつ煮 菜種和え	御飯 吸物 カレイの葱味噌焼き 茄子のそぼろ煮 とろろ昆布和え
	4月3日 (日)	4月4日 (月)	4月5日 (火)	4月6日 (水)	4月7日 (木)	4月8日 (金)	4月9日 (土)
朝食	御飯 味噌汁 高野豆腐の五目煮 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 いんげんの煮物 納豆 漬物	御飯 味噌汁 大根の旨煮 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 じゃこ煮 納豆 漬物	御飯 味噌汁 板こんの煮付 温泉卵 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	鮭ときゅうりの混ぜ寿司 赤だし がんも煮 小松菜のごま和え 煮豆	御飯 吸物 ホキのチーズパン粉焼き うどと糸こんの金平 辛子と和え	御飯 吸物 油淋鶏 卵の花の炒り煮 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 ヨーグルト	御飯 生姜スープ 鯖の煮付 じゃが芋の煮物 ほうれん草サラダ	竹の子御飯、吸物 鮭の塩麹焼き いとこ煮 わけぎのぬた和え	御飯 吸物 太刀魚の香味焼き 山芋のおかか煮 わさび和え
夕食	御飯 吸物 豚肉の塩麹炒め 大根とかにのくす煮 酢味噌和え	御飯 あおさ汁 宝袋 もやしのカレー炒め スパサラダ	御飯 吸物 鰯の梅しそ焼き 豆腐と貝柱のうま煮 里芋のすんだ和え	御飯 吸物 鶏肉の柚庵焼き 切干大根の卵とし 山芋の酢の物	御飯 吸物 卵しゅうまい きのこの明太炒め 春雨の和え物	御飯 かきたま汁 豚肉と厚揚げの煮物 ほうれん草のバター ポテトサラダ	御飯 トマトスープ 鶏肉のニーマスタード 炒め 高野豆腐の煮物 塩昆布和え
	4月10日 (日)	4月11日 (月)	4月12日 (火)	4月13日 (水)	4月14日 (木)	4月15日 (金)	4月16日 (土)
朝食	御飯 味噌汁 麩と白菜の煮物 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 茎わかめの煮物 納豆 漬物	御飯 味噌汁 おかか煮 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 ひじきの煮付 納豆 漬物	御飯 味噌汁 高野豆腐の五目煮 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 大根おろし 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 華焼売 豆サラダ りんごのコンポート	御飯 吸物 メバルの煮付 白菜の卵とし ゆず和え	御飯 吸物 肉豆腐 ピーマンのじゃこ炒め マカロニサラダ	御飯 野菜スープ 海老フライの卵料理かけ 茄子の信田煮 レモン和え	御飯 すいとん ホッケのみりん焼き キャベツの赤みそ炒め ごまボン酢和え	赤飯 茶そば汁 ヒメダイの柚香焼き さつま芋の昆布煮 菜果和え	御飯 吸物 カレイのポテト焼き 茄子のそぼろ煮 のり和え
夕食	御飯 沢煮椀 すずきの味噌マヨ焼き キャベツとえびの塩煮 呉豆腐	御飯 吸物 豚肉の生姜炒め じゃが芋のそぼろ煮 ほうれん草のお浸し	御飯 吸物 鯖の塩焼き 根菜のバター風味煮 なめ茸和え	御飯 吸物 蒸し鶏の葱ソースかけ 炒り豆腐 いんげんのごま和え	御飯 吸物 肉じゃがオムレツ 白菜ののろみ炒め アボカドとトマトサラダ	御飯 吸物 豚かぼちゃ 青梗菜のオイスター炒め ザーサイ和え	御飯 わかめスープ 八宝菜 ごぼうの旨煮 パッパリッザラダ
	4月17日 (日)	4月18日 (月)	4月19日 (火)	4月20日 (水)	4月21日 (木)	4月22日 (金)	4月23日 (土)
朝食	御飯 味噌汁 刻み昆布の炒り煮 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 大根の旨煮 納豆 漬物	御飯 味噌汁 五目煮 温泉卵 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 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 板こんの煮付 納豆 漬物	パン または 御飯 野菜のソテー バナナ
昼食	スパゲティミートソース 高野の卵とし グリーンサラダ ヤクルト おにぎり	御飯 五目春雨 野菜ポークカレー シーザーサラダ らっきょう	御飯 吸物 鯖の味噌煮 キャベツ中華炒め かくや和え	フレンチトースト ポークビーンズ コーンスープ 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	やきそば 辛子と和え 大根のベーコン煮 おにぎり アセロラゼリー	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 鮭のバター醤油焼き 鶏ごぼう煮 ゆかり和え	御飯 吸物 鰯の南蛮あんかけ がんもと南瓜煮 ツナマヨ和え	御飯 もずくスープ 鶏肉のパン粉焼き 大根とえびの煮物 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 こらたま 生姜風味サラダ	御飯 根菜汁 太刀魚の山椒煮 卵豆腐のおおさあんかけ 深山和え	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24日 (日)	4月25日 (月)	4月26日 (火)	4月27日 (水)	4月28日 (木)	4月29日 (金)	4月30日 (土)
朝食	御飯 味噌汁 いんげんの煮物 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 麩と白菜の煮物 納豆 漬物	御飯 味噌汁 ひじきの煮付 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 千切り煮 納豆 漬物	御飯 味噌汁 五目豆 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 キャベツとツナ煮 納豆 漬物	パン または 御飯 肉団子の煮物 バナナ
昼食	御飯 ボトフ マカロニグラタン 塩レモンサラダ オレンジ	御飯 吸物 赤魚の粕焼き きのこ海老ののろみ煮 南瓜サラダ	御飯 中華スープ チンジャオロース 里芋の煮つけ 香味和え	御飯 吸物 ポテトコロッケ 白菜の柚子風味煮 生姜和え	御飯 けんちん汁 ホッケの磯辺焼き 茄子の味噌炒め そばサラダ	御飯 吸物 豚しゃぶのねり胡麻だれ 三色きんぴら 小松菜の和え物	御飯 吸物 友禅蒸し 豚キムチ 塩昆布和え
夕食	御飯 蓮根のすり流し汁 スズキの梅肉ソースかけ 豚肉とキャベツの煮物 ごま豆腐	御飯 吸物 豚肉と大根の煮物 青梗菜の中華炒め パンサンスー	御飯 吸物 鮭の塩焼き 鶏レバーの甘辛煮 彩りサラダ	御飯 吸物 メバルの梅煮 にらもやしソテー 切干大根の酢の物	御飯 吸物 牛肉の野菜巻き じゃが芋の洋風煮 柚子香和え	御飯 豆乳スープ 鯖の味噌ボン酢焼き 厚揚げの煮つけ 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 ザーサイ和え