

4月 の 献 立 表

2024年4月1日 (月) ~ 2024年4月10日 (水)

日	曜日	献立	材 料
1	月	朝 ご飯・鶏団子・スパゲティサラダ・海苔 大根と揚げの味噌汁	米・鶏団子・パスタ・きゅうり・人参・ハム・味付け海苔 大根・揚げ・玉ねぎ・人参・味噌・ねぎ
		夜 ご飯・鯖の味噌煮・筍と牛肉のオイスター炒め 麩のすまし汁	米・鯖・味噌・生姜・筍・牛肉・人参・ピーマン 麩・玉ねぎ・人参・ねぎ
2	火	朝 ご飯・金平レンコン・ししゃも・高菜炒め なめこ豆腐の味噌汁	米・レンコン・人参・ししゃも・高菜・ごま なめこ・豆腐・玉葱・人参・味噌・ねぎ
		夜 ご飯・鶏のねぎ味噌焼き・ブロッコリーのサラダ 春雨のスープ	米・鶏肉・味噌・葱・ブロッコリー・人参・コーン 春雨・玉葱・人参・ねぎ
3	水	朝 ご飯・切干大根のツナサラダ・納豆・海苔 わかめと揚げの味噌汁・キウイ	米・切干大根・人参・きゅうり・ツナ・納豆・味付け海苔 わかめ・揚げ・玉ねぎ・人参・キウイ
		夜 ご飯・豚肉とじゃがいもの炒め物 高野豆腐の照り焼き・きのこスープ	米・豚肉・じゃがいも・ピーマン・玉ねぎ・人参 高野豆腐・青のり・しめじ・えのき・人参・玉葱
4	木	朝 ツナロールパン・食パン・目玉焼き・サラダ ポトフ風スープ・オレンジ	ロールパン・ツナ・食パン・卵・キャベツ・人参 キャベツ・じゃがいも・人参・玉葱・人参・ウインナー・オレンジ
		夜 ご飯・照りマヨチキン・キャベツのペペロンチーノ 中華スープ	米・鶏肉・生姜・ニンニク・キャベツ・人参・パスタ・キャベツ・人参 えのき・玉葱・人参
5	金	朝 ご飯・温泉卵・ウインナー・しそ昆布 白菜の味噌汁・バナナ	米・卵・ウインナー・しそ昆布 白菜・揚げ・玉ねぎ・人参・味噌・ねぎ・バナナ
		夜 ご飯・白身魚のカレーソテー・筑前煮 もやしと揚げの味噌汁	米・白身魚・カレーパウダー・鶏肉・里芋・れんこん・こんにゃく・たけのこ もやし・揚げ・玉葱・人参・味噌・葱
6	土	朝 照り焼きチキンパン・チョコづくしパン ジュース	
		夜 ご飯・豚の生姜焼き ほうれん草の白和え・さつまいもの味噌汁	米・豚肉・玉葱・生姜・キャベツ・人参・ミニトマト ほうれん草・人参・豆腐・ごま・さつまいも・玉葱・葱・味噌
7	日	朝 ジャーマンポテトパン・ぼうしパン ジュース	
		夜 ご飯・ひじきのキーマカレー・ツナサラダ オニオンスープ・お楽しみスイーツ	米・合い挽きミンチ・ひじき・玉ねぎ・人参・ツナ・キャベツ・人参 ベーコン・玉ねぎ・パセリ・ケーキ
8	月	朝 ご飯・焼き鮭・青菜のベーコン炒め・海苔 えのきとわかめの味噌汁	米・鮭・小松菜・ベーコン・人参・味付け海苔 えのき・玉葱・人参・味噌・ねぎ
		夜 ご飯・牛肉のカルビ炒め・揚げ餃子 あおさのすまし汁	米・牛肉・キャベツ・玉葱・人参・餃子 あおさ・玉葱・人参
9	火	朝 ご飯・卵焼き・ひじき煮・ウインナー あさりの味噌汁・バナナ	米・卵・ひじき・人参・大豆・ウインナー あさり・玉ねぎ・人参・味噌・ねぎ・バナナ
		夜 ピピンバ(温玉添え)・水菜とベーコンのサラダ 玉子スープ	米・合挽きミンチ・もやし・ほうれん草・人参・水菜・ベーコン・キャベツ・トマト 玉葱・人参・卵・ねぎ
10	水	朝 ご飯・納豆・チキンナゲット・しそ昆布 キャベツとしめじの味噌汁	米・納豆・チキンナゲット・しそ昆布 キャベツ・しめじ・玉葱・人参・葱・味噌
		夜 ご飯・鶏肉の魯肉飯風・春雨サラダ 里芋の味噌汁・白玉団子(きな粉)	米・鶏肉・ブラックペッパー・春雨・ハム・人参・胡瓜・胡麻 人参・里芋・玉葱・葱・味噌・白玉団子・きな粉
*新入生の皆さん、こんにちは。美味しいと言っただけの様、心をこめて提供させていただきます。 よろしくお願ひします。			

*朝食には牛乳、コーヒー、紅茶を用意しています。

*都合により、内容が変更になる場合がございます。予めご了承願ひします。

4月 の 献 立 表 2024年4月11日 (木) ~ 2024年4月20日 (土)

日	曜日	献 立	材 料
11	木	朝 ピザトースト・食パン・サラダ ベーコンとコーンのスープ・フルーツヨーグルト	食パン・ツナ・マヨネーズ・キャベツ・人参 ベーコン・コーン・玉葱・人参・パセリ・ヨーグルト・フルーツ
		夜 ご飯・白身魚の明太チーズ焼き ひじきサラダ・野菜たっぷりクッパ	米・白身魚・明太子・チーズ・キャベツ・人参 ひじき・人参・大豆・枝豆・ほうれん草・筍・玉葱・人参・卵
12	金	朝 ご飯・焼き鯖・煮たまご・高菜炒め 大根と揚げの味噌汁	米・鯖・卵・高菜・ごま 大根・揚げ・玉葱・人参・味噌・ねぎ
		夜 ご飯・かつとじ・小松菜ときのこの和風パスタ 白菜の豆乳スープ	米・豚肉・玉ねぎ・グリーンピース・小松菜・しめじ・えのき・パスタ 豆乳・白菜・玉ねぎ・人参・ねぎ
13	土	朝 北海道オニオントマトパン・紫スイートポテトパン ジュース	
		夜 ご飯・キャベツたっぷり豚丼・カニカマサラダ しめじの味噌汁	米・豚肉・キャベツ・ピーマン・玉葱・人参・カニカマ・レタス・人参・きゅうり しめじ・玉葱・葱・味噌
14	日	朝 ちぎりハンバーグパン・クリームパン ジュース	
		夜 ご飯・ビーフシチュー ごぼうとツナのサラダ・フルーツゼリー	米・牛肉・じゃが芋・玉葱・人参・ブロッコリー ごぼう・ツナ・きゅうり・人参・フルーツ・アガー
15	月	朝 ご飯・ほうれん草のお浸し・鶏団子 麩の味噌汁・オレンジ	米・ほうれん草・人参・鶏団子 麩・玉葱・人参・味噌・オレンジ
		夜 ミニオムライス・鶏のから揚げ・春雨サラダ コーンスープ・スイーツ	米・鶏肉・長葱・ピーマン・生姜・春雨・ハム・胡瓜 コーン・牛乳・スイーツ
16	火	朝 ご飯・ベーコンエッグ・サラダ・海苔 白菜の味噌汁	米・ベーコン・卵・キャベツ・人参・味付け海苔 白菜・人参・葱・味噌
		夜 ご飯・鯖の煮付け・里芋の煮物 わかめとしめじのお吸い物	米・鯖・味噌・生姜・おくら・里芋・人参・絹さや わかめ・しめじ・玉葱・人参
17	水	朝 ご飯・納豆・金平レンコン・ししゃも 揚げの味噌汁	米・納豆・レンコン・人参・ししゃも 玉葱・人参・揚げ・味噌・葱
		夜 ネギ塩キャベツ牛丼・ナポリタン 豆腐の味噌汁	米・牛肉・玉葱・キャベツ・パスタ・玉葱・人参・ピーマン・ケチャップ 豆腐・玉葱・人参・葱・味噌
18	木	朝 ホットドッグ・食パン・ポテトサラダ コーンスープ・りんご	ロールパン・ウィンナー・食パン・じゃがいも・きゅうり・人参・ハム コーン・牛乳・りんご
		夜 かしわご飯・鯖の竜田揚げ 大根とこんにゃくの味噌煮込み・わかめのすまし汁	米・鶏肉・人参・ごぼう・鯖・葱 大根・こんにゃく・人参・味噌・わかめ・玉葱・人参
19	金	朝 ご飯・卵焼き・ウィンナー・いんげんのソテー なすと揚げの味噌汁	米・卵・ウィンナー・いんげん・人参 なす・揚げ・玉ねぎ・人参・味噌・ねぎ
		夜 ご飯・鶏肉の味噌漬け焼き・白菜のシーザーサラダ 里芋の味噌汁	米・鶏肉・味噌・生姜・白菜・きゅうり・人参・シーザードレッシング 里芋・玉葱・人参・油揚げ・葱・味噌
20	土	朝 たっぷりチーズパン・メロンパン ジュース	
		夜 ご飯・青椒肉絲・きゅうりの中華和え 玉子スープ・杏仁豆腐	米・豚肉・ピーマン・竹の子・きゅうり・カニカマ・わかめ・ごま油 卵・玉葱・人参・ねぎ・杏仁そう・牛乳・みかん缶

*朝食には牛乳、コーヒー、紅茶を用意しています。

*都合により、内容が変更になる場合がございます。予めご了承ください。

4月 の 献立表 2024年4月21日 (日) ~ 2024年4月30日 (火)

日	曜日	献立	材 料
21	日	朝 ちーまよ高菜パン・コロネ ジュース	
		夜 ハヤシライス・ブロッコリーと卵のサラダ コーンスープ・フルーツ白玉	米・牛肉・玉葱・マッシュルーム・ブロッコリー・卵・人参 コーン・牛乳・フルーツ缶・白玉
22	月	朝 ご飯・温泉卵・キャベツの昆布和え・海苔 あおさの味噌汁・バナナ	米・卵・キャベツ・昆布・ごま油・味付け海苔 あおさ・玉ねぎ・人参・味噌・バナナ
		夜 ご飯・鱈の照り焼き・小松菜とベーコン炒め 根菜の味噌汁	米・たら・ゴマ・小松菜・ベーコン・人参 ごぼう・玉葱・人参・里芋・味噌・葱
23	火	朝 ご飯・ごぼうサラダ・とろろ・鶏団子 わかめの味噌汁	米・ごぼう・きゅうり・人参・とろろ・鶏団子 わかめ・玉葱・人参・味噌
		夜 ご飯・スンドゥブチゲ・チョレギサラダ チャプチェ・フルーツ白玉	米・豚・豆腐・あさり・えのき・長葱・玉ねぎ・人参・レタス・サニーレタス・水菜 海苔・春雨・豚・人参・きくらげ・ピーマン・フルーツ缶・白玉
24	水	朝 ご飯・納豆・ほうれん草のお浸し・ウィンナー・海苔 麩の味噌汁	米・納豆・ほうれん草・人参・ウィンナー・味付け海苔 麩・玉葱・人参・葱・味噌
		夜 ご飯・ヤンニョムチキン 野菜のナムル・わかめと玉子のスープ	米・鶏肉・コチュジャン・キャベツ・人参・リーフ ほうれん草・もやし・人参・わかめ・卵・玉葱・人参・葱
25	木	朝 ハムサンド・食パン・スクランブルエッグ コーンサラダ・ポタージュスープ	食パン・ハム・チーズ・レタス・食パン・卵 コーン・キャベツ・ポタージュ・牛乳
		夜 ご飯・肉じゃが トマトスパゲネ・小松菜のお吸い物	米・牛肉・玉葱・じゃが芋・糸こんにゃく・人参・絹さや パンネ・トマト・玉葱・小松菜・玉葱・人参
26	金	朝 ご飯・焼き鮭・ひじき煮・高菜炒め かぼちゃの味噌汁・りんご	米・鮭・ひじき・人参・高菜・ごま かぼちゃ・玉葱・人参・味噌・りんご
		夜 ご飯・鯖みそカツ 豚大根・えのきとしめじの味噌汁	米・鯖・味噌・キャベツ・人参・リーフ 豚肉・大根・人参・グリーンピース・えのき・しめじ・玉ねぎ・人参・味噌・ねぎ
27	土	朝 デラックスピザパン・焼きチョコリング ジュース	
		夜 ご飯・塩だれチキン・大学芋 クラムチャウダー	米・鶏肉・塩だれ・レモン・さつま芋・ゴマ ベーコン・あさり・玉葱・人参・じゃが芋・キャベツ・牛乳
28	日	朝 ごぼうツナサラダパン・あんぱん ジュース	
		夜 ミートスパゲッティ・サラダ フライドポテト・オニオンスープ	パスタ・合挽き肉・玉葱・トマト缶・キャベツ・人参・リーフ じゃが芋・玉葱・ベーコン・パセリ
29	月・祝	朝 ご飯・目玉焼き・ハムサラダ・海苔 麩と揚げの味噌汁・キウイ	米・卵・ハム・キャベツ・人参・リーフ・味付け海苔 麩・揚げ・玉ねぎ・人参・味噌・ねぎ・キウイ
		夜 ポークカレー・スパゲティサラダ かぼちゃプリン	米・豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・パスタ・きゅうり・人参・ハム かぼちゃ・牛乳・アガー・砂糖
30	火	朝 ご飯・魚の照り焼き・いんげんとベーコンのソテー 大根の味噌汁・オレンジ	米・白身魚・照り焼きソース・いんげん・ベーコン 大根・玉葱・人参・味噌・オレンジ
		夜 炒飯・回鍋肉・揚げ餃子 長ねぎとわかめのスープ	米・玉ねぎ・人参・ベーコン・豚肉・キャベツ・ピーマン・餃子・キャベツ・リーフ 長ねぎ・人参・わかめ・ごま・ごま油

*朝食には牛乳、コーヒー、紅茶を用意しています。

*都合により、内容が変更になる場合がございます。予めご了承願います。