

令和7年 4月 献立表

ケアハウス小郡

	日	月	火	水	木	金	土
			4月1日 (火)	4月2日 (水)	4月3日 (木)	4月4日 (金)	4月5日 (土)
朝食			御飯 味噌汁 枝豆とひじきの白和え 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 いんげんの胡麻和え 納豆 漬物	御飯 味噌汁 南瓜のそぼろあん 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 しそ風味春雨サラダ 納豆 漬物	御飯 味噌汁 ポテトサラダ 納豆 漬物
昼食			赤飯 吸物 豚肉と厚揚げの煮物 白菜のとりみ炒め ほうれん草サラダ	☆お花見弁当☆	紅とさやうりの揚げ煮物 ジャガ芋の煮物 赤だし しらす和え 煮豆	御飯 吸物 鶏の塩麴からあげ 大根の洋風煮 もやしのピリ辛和え	御飯 吸物 赤魚のもろみ焼き 高野豆腐の煮物 梅じゃこサラダ
夕食			御飯 沢煮焼 太刀魚の香味焼き 豆腐と貝柱のうま煮	御飯 吸物 鯖の煮付 切干大根の卵とじ	御飯 吸物 チンジャオロース 山芋の酢の物	菜めし かきたま汁 カレイの葱味噌焼き 五目春雨	御飯 生姜スープ 八宝菜 甘夏和え
	4月6日 (日)	4月7日 (月)	4月8日 (火)	4月9日 (水)	4月10日 (木)	4月11日 (金)	4月12日 (土)
朝食	御飯 味噌汁 切干大根煮 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 うの花サラダ 納豆 漬物	御飯 味噌汁 ちくわと昆布の煮物 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 枝豆とひじきの白和え 納豆 漬物	御飯 味噌汁 ひじき煮 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 湯葉とオクラの昆布和え 納豆 漬物	御飯 味噌汁 かぼちゃサラダ 納豆 漬物
昼食	ひじき入り和風炒飯 ねぎスープ 焼き餃子 豆サラダ りんごのコンポート	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 吸物 海老フライのカルルスかけ 山芋のおかか煮 梅肉和え	竹の子御飯 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	御飯 吸物 肉じゃがオムレツ 茄子の信田煮 のり and え	御飯 吸物 鯖の味噌煮 ほうれん草のバター かくや和え
夕食	御飯 けんちん汁 魚の味噌マヨ焼き 白菜の柚子風味煮	御飯 根菜汁 豚肉と茄子のさっぱり炒め 呉豆腐	空豆ごはん 吸物 メバルの煮付 ニラたま	御飯 吸物 肉豆腐 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	御飯 豚汁 鯖の塩焼き キャベツの赤みそ炒め	御飯 わかめスープ 鶏肉のにーマタード 炒め アボカドとトマトサラダ
	4月13日 (日)	4月14日 (月)	4月15日 (火)	4月16日 (水)	4月17日 (木)	4月18日 (金)	4月19日 (土)
朝食	御飯 味噌汁 大根なます 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 青菜と昆布のお浸し 納豆 漬物	御飯 味噌汁 しそ風味春雨サラダ 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 南瓜のそぼろあん 納豆 漬物	御飯 味噌汁 うの花サラダ 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 いんげんの胡麻和え 納豆 漬物	御飯 味噌汁 たまごサラダ 漬物 納豆
昼食	スパゲティーミートソース 炒り豆腐 チキンサラダ 野菜ジュース おにぎり	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	赤飯 茶そば汁 ヒメダイの柚香焼き つわぶきの煮物 菜果和え	フレンチトースト ポークビーンズ コンソープ 海草サラダ フルーツヨーグルト	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 ヒレカツ 糸こんの甘辛煮 華風和え	御飯 吸物 友禅蒸し 豚キムチ 切干大根の酢の物
夕食	御飯 吸物 鮭のバター醤油焼き さつま芋の昆布煮	御飯 吸物 鰯の南蛮あんかけ 厚揚げの煮つけ	御飯 もずくスープ 鶏肉のパン粉焼き 卵豆腐のあんかけ	御飯 吸物 鯖の竜田焼き 鶏肉とじゃが芋の煮物	御飯 吸物 牛肉の野菜巻き レモン和え	雑穀御飯 酒粕汁 赤魚のおろし煮 マカロニサラダ	御飯 吸物 鶏と里芋のゆずみつ照り煮 コールスローサラダ
	4月20日 (日)	4月21日 (月)	4月22日 (火)	4月23日 (水)	4月24日 (木)	4月25日 (金)	4月26日 (土)
朝食	御飯 味噌汁 青菜のお浸し 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 切干大根煮 納豆 漬物	御飯 味噌汁 ちくわと昆布の煮物 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 枝豆とひじきの白和え 納豆 漬物	御飯 味噌汁 ひじき煮 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 湯葉とオクラの昆布和え 漬物 納豆	御飯 味噌汁 さつまいもサラダ 漬物 納豆
昼食	御飯 牛肉の赤ワイン煮 吸物 ほうれん草炒め 白菜のなめ茸和え	御飯 豆乳スープ ホッケの磯辺焼き 大根のベーコン煮 パンサンデー	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	サンドイッチ 茄子のトマト煮 コンソメスープ ブロッコリーサラダ ソフール	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たれ きのこのピリ辛炒め 生姜和え	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 おろし汁 魚の梅肉ソースかけ 鶏レバーの甘辛煮	御飯 吸物 豚の生姜炒め 高野の卵とじ	ほたて御飯 吸物 アジのみりん焼き にらもやしソテー	麦御飯 かきたま汁 メバルの梅煮 豚肉とキャベツの煮物	御飯 吸物 鶏肉の柚庵焼き さつま芋と林檎のはちみつ煮	御飯 のっぺい汁 鯖の味噌ボン酢焼き トマトのマリネ	御飯 吸物 鶏の治部煮 キャベツサラダ
	4月27日 (日)	4月28日 (月)	4月29日 (火)	4月30日 (水)			
朝食	御飯 味噌汁 青菜と昆布のお浸し 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 しそ風味春雨サラダ 納豆 漬物	御飯 味噌汁 大根なます 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 南瓜のそぼろあん 納豆 漬物			
昼食	牛とじ丼 吸物 キャベツと海老の炒め物 ゆず和え ジョア	御飯 吸物 鮭の塩焼き 茄子の味噌炒め オクラの和え物	御飯 吸物 玉ねぎ入りとんかつ じゃが芋の煮物 ほうれん草のごま和え	芋あんパン にらたま炒め クリームシチュー 和風スパサラダ パイン			
夕食	御飯 すいとん 魚の昆布茶焼き 大根と竹輪の煮物	御飯 吸物 スパニッシュオムレツ 刻み昆布の炒り煮	菜めし 野菜スープ 魚のわさびマヨ焼き ナムル	ゆかり枝豆ごはん 吸物 ホキのチリソースかけ もずく酢			