

4月 献立表

ケアハウス小郡

	日	月	火	水	木	金	土
					4月1日 (木)	4月2日 (金)	4月3日 (土)
朝食					御飯 味噌汁 五目豆 温泉卵 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					赤飯 吸物 筑前煮 青梗菜のベーコン炒め 茄子の浅漬け	御飯 みぞれ汁 鯖の山椒煮 チャンプルー 甘夏サラダ	鮎とさけのりのおぼろ煮 赤だし 小松菜のごま和え 煮豆
夕食					御飯 わかめスープ 麻婆豆腐 豚肉と白菜の煮物 ピーナツ和え	御飯 吸物 牛肉のおろし玉葱ソース さつま芋と林檎のはちみつ煮 菜種和え	御飯 吸物 豚肉の塩麴炒め 大根とかにのくず煮 酢味噌和え
	4月4日 (日)	4月5日 (月)	4月6日 (火)	4月7日 (水)	4月8日 (木)	4月9日 (金)	4月10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	瓦そば風 ツナじゃが 梅じゃこサラダ おにぎり コーヒーゼリー	御飯 吸物 ホキのチーズパン粉焼き うどんと糸こんの金平 辛子和え	御飯 中華スープ チンジャオロース 里芋の煮つけ 彩りサラダ	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	竹の子御飯 吸物 鯖の塩麴焼き いとこ煮 わけぎのぬた和え	御飯 吸物 ポテトコロケ 白菜の柚子風味煮 生姜和え	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 カレイの葱味噌焼き 茄子のそぼろ煮 とろろ昆布和え	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 山芋の酢の物	御飯 吸物 鶏肉の柚庵焼き 切干大根の卵とし しらす和え	御飯 吸物 豚肉と厚揚げの煮物 ほうれん草のバター 豆入りポテトサラダ	御飯 かきたま汁 鯖の煮付 きのこの明太ソテー 春雨の酢物	御飯 トマトスープ 鶏肉のにーマタード 炒め 高野豆腐の煮物 塩昆布和え
	4月11日 (日)	4月12日 (月)	4月13日 (火)	4月14日 (水)	4月15日 (木)	4月16日 (金)	4月17日 (土)
朝食	御飯 味噌汁 鮎と白菜の煮物 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 コンソメスープ 海老フライの外付け 茄子の信田煮 レモン和え	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 すいとん ホッケのみりん焼き キャベツの赤みそ炒め ごまポン酢和え	御飯 吸物 ヒレカツ 糸こんの甘辛煮 華風和え
夕食	御飯 沢煮鮎 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 蒸し鶏の葱ソースがけ 炒り豆腐 いんげんのごま和え	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 吸物 肉じゃがオムレツ れんこんのそぼろ煮 アボカドとトマトサラダ	御飯 のっぺい汁 赤魚のおろし煮 ニラたま 生姜風味サラダ
	4月18日 (日)	4月19日 (月)	4月20日 (火)	4月21日 (水)	4月22日 (木)	4月23日 (金)	4月24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 野菜ボークカレー シーザーサラダ らっきょう	御飯 吸物 鯖の味噌煮 キャベツのカレー炒め かくや和え	フレンチトースト ボークビーンズ コーンスープ 海草サラダ フルーツヨーグルト	御飯 吸物 カレイのポテト焼き つわぶきの甘辛煮 のり和え	やきそば 辛子和え 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 鮎のバター醤油焼き 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 わかめスープ 八宝菜 ごぼうの旨煮 パッパゾーザガ	御飯 根菜汁 太刀魚の山椒煮 卵豆腐のあおさあんかけ 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25日 (日)	4月26日 (月)	4月27日 (火)	4月28日 (水)	4月29日 (木)	4月30日 (金)	
朝食	御飯 味噌汁 いんげんの煮物 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 鮎と白菜の煮物 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 干切り煮 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	
昼食	御飯 ビーフシチュー 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 きのこ海老のとうろみ煮 南瓜サラダ	御飯 吸物 油淋鶏 (ユーリンチー) 卵の花の炒り煮 里芋のすんだ和え	御飯 生姜スープ 卵しゅうまい 長芋の煮物 ほうれん草サラダ	御飯 けんちん汁 (非売品) 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	
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 鮎の塩焼き 鶏レバーの甘辛煮 香味和え	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	