

令和8年4月 献立表

ふれあいの家あすま野

				4月1日 (水)	4月2日 (木)	4月3日 (金)	4月4日 (土)
朝食				御飯 味噌汁 がんもの煮物 胡瓜漬	御飯 味噌汁 しらたきのツナ金平 高菜漬	御飯 味噌汁 麩の煮物 たくあん	パン 肉団子と白菜の煮物 バナナ 牛乳
昼食				赤飯 鶏肉とさつま芋の甘辛煮 吸物 もずく酢	御飯 焼き豆腐の帆立あんかけ 吸物 鶏ごぼう金平	鮭と胡瓜の混ぜ寿司 吸物 大根の旨煮 ゼリー ★旧ひなまつり★	御飯 鰯のみりん焼き 吸物 白和え
夕食				御飯 ホッケの白醤油焼き 味噌汁 ポテトサラダ	御飯 赤魚のゆかり焼き 吸物 ほうれん草のソテー	御飯 芋煮 味噌汁 オクラの梅和え	御飯 カットハンバーグ 野菜スープ トマトと焼きなすのサラダ
	4月5日 (日)	4月6日 (月)	4月7日 (火)	4月8日 (水)	4月9日 (木)	4月10日 (金)	4月11日 (土)
朝食	御飯 味噌汁 切干大根の煮物 梅干し	御飯 味噌汁 里芋の大豆そぼろ煮 ふりかけ	パン 空豆の洋風煮 バナナ 牛乳	御飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 胡瓜漬	御飯 味噌汁 千切り煮 のり佃煮	御飯 味噌汁 ひじきの煮物 たくあん	パン キャベツの煮物 バナナ 牛乳
昼食	御飯 豚肉の生姜醤油炒め スープ とろろ	豚丼 吸物 浅漬け	御飯 ホキのカレームニエル スープ キャベツのサラダ	たけのご御飯 鮭の塩焼き 吸物 なます ★花まつり★	あさりとキャベツの春カレー サラダ フルーツヨーグルト 福神漬	ピザトースト 南瓜のクリームシチュー サラダ	御飯 筑前煮 吸物 甘酢生姜のおろし和え
夕食	御飯 煮魚 味噌汁 のり和え	御飯 太刀魚のみそネーズ焼き スープ ひじきの旨煮	御飯 里芋のパン粉焼き 味噌汁 なめ茸和え	御飯 ポパイオムレツ スープ ごま和え	御飯 赤魚の香味焼き スープ サラダ	御飯 サバの漬焼き 味噌汁 もずくのだし和え	御飯 鰯の柚子塩焼き 吸物 白菜の煮浸し
	4月12日 (日)	4月13日 (月)	4月14日 (火)	4月15日 (水)	4月16日 (木)	4月17日 (金)	4月18日 (土)
朝食	御飯 味噌汁 小松菜の煮浸し 梅干し	御飯 味噌汁 三目大豆 ふりかけ	パン 卵とブロッコリーのサラダ バナナ 牛乳	御飯 味噌汁 がんもの煮物 胡瓜漬	御飯 味噌汁 しらたきのツナ金平 高菜漬	御飯 味噌汁 麩の煮物 たくあん	パン スクランブルエッグ バナナ 牛乳
昼食	御飯 赤魚のおろし煮 吸物 春菊の辛子和え	御飯 煮魚 味噌汁 ほうれん草のなめ茸和え	御飯 太刀魚のタレ焼き 吸物 糸こんの卵とじ	御飯 おからハンバーグ コーンスープ トマトサラダ	ピース御飯 鶏と茄子のさっぱり炒め 吸物 ごま和え	御飯 豚肉と里芋の味噌煮 吸物 おかか和え	御飯 鮭のちゃんちゃん焼き 吸物 冷奴
夕食	御飯 豚肉のキムチ炒め 味噌汁 煮豆	御飯 山芋のお好み焼き風 豆乳スープ 人参のツナ炒め	御飯 鶏の青じそ炒め みぞれ汁 しらす和え	御飯 ホキのバター醤油焼き スープ マカロニのケチャップ炒め	御飯 ホッケのみりん焼き 味噌汁 山芋ののり和え	チキンカレー サラダ フルーチェ 福神漬	御飯 えびのピリ辛中華炒め たまごスープ ごまサラダ
	4月19日 (日)	4月20日 (月)	4月21日 (火)	4月22日 (水)	4月23日 (木)	4月24日 (金)	4月25日 (土)
朝食	御飯 味噌汁 切干大根の煮物 梅干し	御飯 味噌汁 里芋の大豆そぼろ煮 ふりかけ	パン 里芋サラダ バナナ 牛乳	御飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 胡瓜漬	御飯 味噌汁 ひじきの煮物 高菜漬	御飯 味噌汁 千切り煮 のり佃煮	パン じゃが芋のコンソメ煮 バナナ 牛乳
昼食	御飯 煮魚 味噌汁 サラダ	御飯 牛肉とさつま芋の甘辛煮 吸物 甘夏サラダ	御飯 カレーのトマトソースかけ たまごのコンソメスープ サラダ	御飯 塩サバ ちゃんこ汁 ひじきの五目煮	サンドイッチ コーンシチュー おからのみそマヨサラダ	御飯 鶏のおろし玉葱炒め 吸物 ぬた和え	御飯 ホキの辛子醤油焼き 豆乳味噌汁 甘夏サラダ
夕食	御飯 麻婆豆腐 スープ 和風ビーフン	御飯 太刀魚の香味焼き 吸物 オクラのとろろ和え	御飯 豚肉と茄子のおろし煮 味噌汁 酢の物	御飯 肉豆腐 味噌汁 浅漬け	御飯 くずし豆腐の海鮮煮 味噌汁 甘酢生姜和え	御飯 煮魚 レタススープ 三色金平	御飯 鶏挽肉の味噌つくね焼き のりたまスープ ゆかり和え
	4月26日 (日)	4月27日 (月)	4月28日 (火)	4月29日 (水)	4月30日 (木)		
朝食	御飯 味噌汁 小松菜の煮浸し 梅干し	御飯 味噌汁 三目大豆 ふりかけ	パン ベイクドエッグ バナナ 牛乳	御飯 味噌汁 がんもの煮物 胡瓜漬	御飯 味噌汁 しらたきのツナ金平 高菜漬		
昼食	御飯 豚肉と野菜のタレ炒め 吸物 ひじき入り卵焼き	御飯 海鮮すり身のあおさあんかけ 豚汁 酢の物	御飯 赤魚のムニエル 野菜スープ たらもサラダ	ナポリタン さつま芋のミルクスープ サラダ ◆ナポリタンの日◆	キーマカレー おからサラダ フルーツヨーグルト 福神漬		
夕食	御飯 鰯の味噌煮 吸物 煮豆	御飯 牛肉と大根の生姜煮 吸物 辛子和え	御飯 ぎょうざ 中華スープ ザーサイ和え	御飯 サバのみぞれ煮 吸物 卵豆腐のしょうがあんかけ	御飯 カレーののりパン粉焼き 南瓜のポタージュ 空豆サラダ		