

4月 献立表

ケアハウス小郡

	日	月	火	水	木	金	土
				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 枝豆とひじきの白和え 納豆 漬物	御飯 味噌汁 彩りコーン春雨サラダ 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 焼きなす 納豆 漬物	パン たまごサラダ バナナ
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	ハヤシライス グリーンサラダ 和風ピリ辛炒め りんごのコンポート	<small>紅とさつりの混ぜ煮物</small> じゃが芋の煮物 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
夕食				御飯 豚汁 太刀魚の香味焼き 豆腐と貝柱のうま煮 梅肉和え	御飯 吸物 鯖の煮付 切干大根の卵とじ ほうれん草なます	御飯 吸物 チンジャオロース 青梗菜とえびの卵炒め 山芋の酢の物	菜めし かきたま汁 ホキの葱味噌焼き 五日春雨 青じそサラダ
	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 南瓜のそぼろあん 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 切干大根煮 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 ちくわと昆布の煮物 納豆 漬物	御飯 味噌汁 ひじき煮 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 枝豆とひじきの白和え 納豆 漬物	パン さつまいもサラダ バナナ
昼食	ひじき入り和風炒飯 ねぎスープ 焼き餃子 豆サラダ 野菜ゼリー	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	御飯 吸物 カレイのポテト焼き 糸こん卵とじ ゆかり和え	フレンチトースト ホークビーンズ コーンスープ 海草サラダ フルーツヨーグルト	御飯 吸物 海老フライの外カリソースかけ 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 のり和え
夕食	御飯 けんちん汁 魚の味噌マヨ焼き 白菜のお浸し きのこの明太ソテー	御飯 生姜スープ 八宝菜 にらもやしソテー 甘夏和え	御飯 根菜汁 豚肉と茄子のさっぱり炒め おから炒り煮 青梗菜のナムル	空豆ごはん 吸物 メバルの煮付 ニラたま マカロニサラダ	御飯 吸物 肉豆腐 ザーサイ和え 蒸しなすの香味のせ	御飯 吸物 蒸し鶏の葱ソースかけ 根菜煮 ゆず和え	御飯 豚汁 鯖の塩焼き キャベツの炒め物 酢味噌和え
	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 湯葉とオクラの昆布和え 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 大根なます 納豆 漬物	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 南瓜のそぼろあん 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 うの花サラダ 納豆 漬物	パン ポテトサラダ バナナ
昼食	スパゲティミートソース 炒り豆腐 チキンサラダ ハバロリア	御飯 吸物 鯖の味噌煮 ほうれん草のソテー かくや和え	<small>野菜チキンカレー</small> シーズーサラダ 焼きビーフン 福神漬 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	御飯 吸物 太刀魚の山椒焼き 長芋の炒め物 浅漬け	御飯 吸物 ヒレカツ 糸こんの甘辛煮 華風和え/煮豆	御飯 吸物 麻婆豆腐 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 大根サラダ	御飯 わかめスープ 鶏肉のハニーマスタード炒め 高野豆腐の煮物 アボカドとトマトサラダ	御飯 吸物 鱈の南蛮あんかけ 厚揚げの煮物 ピーナッツ和え	御飯 もずくスープ 鶏肉のパン粉焼き 卵豆腐のあんかけ 小松菜の辛子和え	御飯 吸物 牛肉の野菜巻き 白菜のクリーム煮 レモン和え	御飯 吸物 鯖の漬け焼き 鶏肉とじゃが芋の煮物 もやしの酢の物	雑穀御飯 酒粕汁 赤魚のおろし煮 キャベツの炒り玉 マカロニサラダ
	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 ちくわと昆布の煮物 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 青菜のお浸し 納豆 漬物	御飯 味噌汁 切干大根煮 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 焼きなす 納豆 漬物	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 ひじき煮 納豆 漬物	パン かぼちゃサラダ バナナ
昼食	御飯 吸物 たら雪大根蒸し 吸物 <small>青梗菜のオイスター炒め</small> りんご酢和え	御飯 吸物 牛肉の赤ワイン煮 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 エビときのこのピリ辛炒め ハンサンスー	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 ヨーグルト	御飯 吸物 豚しゃぶのねり胡麻たれ 大根のベーコン煮 生姜和え	御飯 そば汁 赤魚の粕焼き きのこの明太炒め お浸し	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 鶏と里芋のゆずみつ照り煮 塩マーボー豆腐 コールスローサラダ	御飯 おろし汁 魚の梅肉ソースかけ 鶏レバーの甘辛煮 とろろ昆布和え	御飯 吸物 豚の生姜炒め 高野の卵とじ ごまボン酢和え	ほたて御飯 吸物 アジのみりん焼き にらもやしソテー チキンサラダ	麦御飯 かきたま汁 メバルの梅煮 豚肉キャベツ スパサラダ	御飯 吸物 鶏肉の柚庵焼き さつま芋と林檎のはちみつ煮 しらす和え	御飯 のっぺい汁 鯖の味噌ボン酢焼き じゃが芋のカレー金平 トマトのマリネ
	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 湯葉とオクラの昆布和え 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 大根なます 納豆 漬物	御飯 味噌汁 南瓜のそぼろあん 温泉卵 漬物		
昼食	やきそば 里芋の煮物 香味和え <small>長)黒ゴマプリン</small>	牛とじ丼 吸物 キャベツと海老の炒め物 ゆず和え ショア	御飯 吸物 鯖の塩焼き 茄子の味噌炒め オクラの和え物	御飯 吸物 大豆入りハンバーグ じゃが芋の煮物 ほうれん草のごま和え	御飯 にとたま炒め クリームシチュー 和風スパサラダ いちご		
夕食	御飯 吸物 鶏の治部煮 がんも煮 キャベツサラダ	御飯 すいとん 魚の昆布茶焼き 大根と竹輪の煮物 もやしのピリ辛和え	御飯 吸物 スパニッシュオムレツ 刻み昆布の炒り煮 里芋とツナのサラダ	菜めし 野菜スープ 魚のわさびマヨ焼き いとこ煮 ナムル	御飯 吸物 カレイのチリソースかけ ごぼうの旨煮 もずく酢		