

## 4月献立表(桜ホーム)

1 日 朝	*ご飯 * きんぴら蓮根 * 味噌汁(葱、玉葱、じゃが芋) * 花高野豆腐の煮物	1 日 昼	☆誕生日メニュー・チラシ寿司(錦糸玉子) ・ハサのフライ(レタス、トマト)・すまし汁(エノキ、蒲鉾、葱) ・ポテサラ(胡瓜、ハム、人参、玉子)・フルーツゼリー	1 日 夕	*ご飯 * 大根生酢(人参) * 味噌汁(モヤシ、人参、葱) * 肉豆腐(牛肉、エノキ、葱、白菜、豆腐)
2 日 朝	*ご飯 * 味噌汁(薄揚、玉葱、葱) * カニ風味あんかけしんじょう(鱈すり身、人参、インゲン) * モヤシと揚げの酢物	2 日 昼	* 親子丼(鶏肉、玉葱) * りんご * ほうれん草の白和え(人参) * すまし汁(ワカメ、麩)	2 日 夕	*ご飯 * あらめの煮物(人参、長天) * 赤魚の南蛮漬け(人参、玉葱) * 味噌汁(大根、薄揚)
3 日 朝	*ご飯 * 味噌汁(豆腐、シメジ、葱) * カラフル野菜入りオムレツ(玉子、人参、ベーコン、グリーンピース) * ポテサラ(じゃが芋、玉葱、人参、グリーンピース)	3 日 昼	*ご飯 * 韮玉スープ * りんご * 野菜炒め(豚肉、キャベツ、モヤシ、ピーマン、人参) * じゃが芋の赤天煮	3 日 夕	*ご飯 * 春雨サラダ(ハム、胡瓜) * 味噌汁(豆腐、ワカメ、エノキ) * かき揚げ(玉葱、人参、ピーマン、竹輪、大豆)
4 日 朝	*ご飯 * 春菊のおかか和え * 豆腐あんかけ(玉葱、人参、ピーマン) * 味噌汁(玉葱、ワカメ) * ヨーグルト	4 日 昼	* 肉うどん(牛肉、トロロ、蒲鉾、葱) * ゆかりおにぎり(小) * 紫蘇昆布 * 筍の煮物(ワカメ) * りんご	4 日 夕	*ご飯 * 鯖の煮付(蒟) * 南瓜サラダ(玉子) * 味噌汁(なめこ、豆腐、葱)
5 日 朝	*ご飯 * 切干大根酢物(人参) * 味噌汁(玉葱、薄揚) * 木の葉しんじょうの煮物(豆腐、人参、蓮根、ほうれん草、魚肉)	5 日 昼	*ご飯 * キクラゲの中華和え * サラダ(玉子、レタス、トマト) * フルーツヨーグルト * シチュー(鶏肉、ブロッコリー、人参、じゃが芋)	5 日 夕	*ご飯 * 豚の角煮 * がんもの煮物 * 味噌汁(じゃが芋、麩)
6 日 朝	*ご飯 * 出汁巻き卵(紅生姜) * 大豆煮(刻み昆布) * 味噌汁(キャベツ、人参、薄揚)	6 日 昼	* 筍ご飯 * 鮭のムニエル * きんぴら(蒟蒻、人参、ピーマン) * すまし汁(椎茸、蒲鉾、葱) * ハナナ	6 日 夕	*ご飯 * 春雨サラダ(ハム、胡瓜、玉子) * 味噌汁(エノキ、葱) * 野菜炒め(豚肉、キャベツ、人参、モヤシ)
7 日 朝	*ご飯 * 豆腐よせ * ピーマンとツナの炒り煮 * 味噌汁(じゃが芋、豆腐、ワカメ)	7 日 昼	* カレーピラフ(MIXベジ、玉葱、ベーコン) * マカロニサラダ(胡瓜、ハム、玉子) * りんご * 野菜炒め煮(鶏肉、キャベツ、玉葱、人参)	7 日 夕	*ご飯 * 鯖の味噌煮 * 切干大根(角天、人参) * 味噌汁(豆腐、エノキ、葱)
8 日 朝	*ご飯 * インゲンのおかか和え * ヤクルト * 味噌汁(白菜、人参、薄揚、葱) * 高野豆腐と芽ひじきの煮物(高野豆腐、人参、ヒジキ)	8 日 昼	* 中華丼(白菜、人参、ウズラ玉子、玉葱、キクラゲ) * 胡瓜のマヨ和え(レタス、カニカマ) * ワンタンスープ * キウイ、オレンジ	8 日 夕	*ご飯 * すまし汁(椎茸、葱) * 鯛大根 * ほうれん草と竹輪のゴマ和え(人参)
9 日 朝	*ご飯 * チーズオムレツ * ハナナ * 豆腐のサラダ(枝豆、インゲン、蒟蒻、コーン、人参、ピーマン) * 味噌汁(豆腐、ワカメ、玉葱、葱)	9 日 昼	* ゆかりおにぎり * すまし汁(麩、エノキ、葱) * お好み焼き(キャベツ、葱、豚肉) * 切干大根(薄揚、人参)	9 日 夕	*ご飯 * 鶏の照焼(レタス、トマト) * 味噌汁(シメジ、モヤシ、葱) * ピーマンとジャコの炒め物
10 日 朝	*ご飯 * 炒り鶏(鶏もも、牛蒡) * 筍と菜の花のお浸し(椎茸、人参) * 味噌汁(じゃが芋、玉葱、葱、麩)	10 日 昼	* ハヤシライス(牛肉、玉葱、人参) * ポテサラ(玉子、ハム) * フルーツゼリー * 玉子スープ(韮、椎茸)	10 日 夕	*ご飯 * すまし汁(ほうれん草、蒲鉾) * オムレツ(MIXベジ、玉葱、ベーコン) * 白和え(せり、人参、蒟蒻、あらめ)
11 日 朝	*ご飯 * きざみ昆布の煮物 * 鱈の塩焼き(大根おろし) * 味噌汁(なめこ、豆腐、葱)	11 日 昼	*ご飯 * 春雨サラダ紫蘇風味 * コソメスープ(玉葱、人参、ベーコン) * 鶏肉ピカタ(レタス、玉子) * ハナナ	11 日 夕	*ご飯 * カニ風味天津 * 小松菜と人参の煮浸し * すまし汁(トロロ、蒲鉾、椎茸)
12 日 朝	*ご飯 * オクラのゴマ和え * 味噌汁(白菜、人参、薄揚、葱) * 韮玉(生姜酢漬け)	12 日 昼	* シーチキンと大豆の炊込みご飯 * 狸ソバ(天かす、葱、蒲鉾) * ハナナ、キウイ * オニオサラダ(ハム、胡瓜、レタス) * 鶏肉と大根の煮物(人参)	12 日 夕	*ご飯 * 豚肉豆腐 * 味噌汁(麩、シメジ、葱) * カラフルピーマンとツナの炒り煮
13 日 朝	*ご飯 * 温奴 * ほうれん草のツナ和え * 味噌汁(玉葱、じゃが芋、葱)	13 日 昼	☆お花見弁当・チラシ寿司、稲荷寿司 唐揚、ハサフライ、玉子焼、春菊ゴマ和え、苺 がんも・ぜんまい・南瓜煮、刺身(サーモン、ヒラリ)	13 日 夕	*ご飯 * 鯖の竜田揚げ(レタス) * 胡瓜の酢物(カニカマ、ワカメ) * 味噌汁(玉葱、薄揚、葱)
14 日 朝	*ご飯 * スクラブルエッグ(ケチャップ) * 白菜の洋風煮浸し(ソーセージ) * 味噌汁(椎茸、人参、ワカメ、葱)	14 日 昼	*ご飯 * キャベツの酢味噌和え(カニカマ) * 味噌汁(シメジ、麩、ワカメ) * 焼売の野菜あんかけ * 夏カン、ハナナ	14 日 夕	*ご飯 * ほうれん草白和え(人参) * 筑前煮(鶏肉、牛蒡、椎茸、蒟蒻、人参) * すまし汁(エノキ、蒲鉾、葱)
15 日 朝	*ご飯 * 大根と人参の旨煮 * ひじきの豆腐寄せ(茄子、ズッキーニ、玉葱、枝豆、人参、トマト) * 味噌汁(なめこ、薄揚、葱)	15 日 昼	*ご飯 * 豚の生姜焼き(玉葱) * マカロニサラダ(胡瓜、ハム、玉子) * ハナナ * 味噌汁(人参、じゃが芋、ワカメ、葱)	15 日 夕	*ご飯 * 鯖醤油煮 * もやし酢(玉子、ハム) * けんちん汁(豆腐、大根、人参、蒟蒻、葱)
16 日 朝	*ご飯 * かのこ高野の煮物 * 茎ワカメと錦糸玉子の和え物 * 味噌汁(厚揚げ、玉葱、葱)	16 日 昼	*ご飯 * コンスープ * バイン、キウイ * おからハンバーグ(玉葱、ミンチ) * サラダ(玉子、レタス、ブロッコリー、トマト)	16 日 夕	*ご飯 * キャベツの酢味噌和え(カニカマ) * 肉じゃが(牛肉、じゃが芋、人参、玉葱) * 味噌汁(大根、薄揚、葱)

## 4月献立表(桜ホーム)

17 日 朝	*ご飯 * 春菊のゴマ和え(ゴマ) * 味噌汁(麩、玉子、エキ、ネギ) * エビ団子の旨煮(玉子)	17 日 昼	*ご飯 * バサのフライ(レタス、トマト) * 春雨の酢物(胡瓜、ハム、玉子) * ワカメスープ(玉葱、ネギ) * パナナ、キウイ	17 日 夕	*ご飯 * 筍の味噌煮 * 鶏のトマト煮(玉葱) * すまし汁(豆腐、エキ、わかめ、ネギ)
18 日 朝	*ご飯 * 蓮根と人参の煮物 * ヨーグルト * 高野豆腐の玉子とじ(玉葱) * 味噌汁(じゃが芋、玉葱、ワカメ)	18 日 昼	*ご飯 * 鶏の照り焼き(レタス、トマト) * 大根サラダ(人参、ささ身) * オレンジ * すまし汁(エキ、蒲鉾、トロロ、ネギ)	18 日 夕	*ご飯 * 焼売 * 鯖の山椒焼き * 味噌汁(玉葱、人参、玉子、ネギ)
19 日 朝	*ご飯 * 金時豆 * 豆乳仕立ての野菜蒸(鶏肉、人参、インゲン、牛蒡、キクラゲ) * 味噌汁(玉葱、人参、薄揚げ、ネギ)	19 日 昼	*三食丼(玉子、インゲン、鶏ミンチ) * さつまいものオレンジ煮 * パナナ、キウイ * 味噌汁(厚揚げ、じゃが芋、ネギ)	19 日 夕	*ご飯 * 豚の生姜炒め * 玉葱とツナの和風サラダ * すまし汁(トロロ、蒲鉾、ネギ)
20 日 朝	*ご飯 * 明太子スパサラ * ヨーグルト * キャベツとウィンナーの玉子炒め * 味噌汁(エキ、豆腐、ネギ)	20 日 昼	*ご飯 * 赤魚の煮付け * ミカン * ホテサラ(ハム、玉子、胡瓜) * すまし汁(ほうれん草、蒲鉾)	20 日 夕	*ご飯 * ひじき煮(角天、人参) * きこのソテー(シメジ、エリンギ、舞茸、ベーコン) * 味噌汁(モヤシ、ワカメ、麩)
21 日 朝	*ご飯 * 茄子と鶏の煮合わせ * 味噌汁(玉葱、じゃが芋、ネギ) * 青梗菜と人参のゴマ和え	21 日 昼	*ご飯 * 春雨酢物(胡瓜、ハム) * 豚キムチ(キャベツ、豆腐、玉子) * 味噌汁(ワカメ、薄揚げ、椎茸) * みかん	21 日 夕	*ご飯 * ほうれん草ゴマ和え(竹輪) * 子宝煮(薄揚げ、MIXベジ、玉子) * すまし汁(エリンギ、葱)
22 日 朝	*ご飯 * 五目煮豆 * ホテサラ * 味噌汁(シメジ、ワカメ、葱) * ヤクルト	22 日 昼	*カレーライス(鶏肉、じゃが芋、玉葱、人参) * 玉子サラダ(胡瓜、レタス、ハム、トマト) * ワカメスープ(ゴマ) * パナナ	22 日 夕	*ご飯 * 切干大根(角天、人参) * コンソメスープ(玉葱、ベーコン) * 麻婆豆腐(豚ミンチ、長葱)
23 日 朝	*ご飯 * 春菊のお浸し * 味噌汁(玉葱、人参、薄揚げ、ネギ) * 厚揚げの煮合わせ(大根)	23 日 昼	*ご飯 * あらめの煮物(人参、薄揚げ) * 赤魚のあんかけ(人参、玉葱、エキ、椎茸、シメジ) * すまし汁(トロロ、カニカマ、葱、椎茸) * キウイ	23 日 夕	*ご飯 * 中華スープ(ワカメ、ゴマ) * 酢豚(玉葱、人参、ピーマン) * マカロニサラダ(胡瓜、ハム、玉子)
24 日 朝	*ご飯 * ねぎたま焼 * カリフラワーの甘煮(コーン) * 味噌汁(豆腐、ワカメ)	24 日 昼	*親子丼(玉葱、鶏肉) * 南瓜煮物 * キウイ * 味噌汁(じゃが芋、薄揚げ、葱)	24 日 夕	*ご飯 * キャベツの酢味噌和え(竹輪) * かき揚げ(玉葱、ピーマン、人参、大豆) * すまし汁(ほうれん草、蒲鉾)
25 日 朝	*ご飯 * 三色ピーマンのシラス和え * しのだ煮(豆腐、薄揚げ、人参、ワカメ) * 味噌汁(じゃが芋、玉葱、葱)	25 日 昼	*海鮮丼(鯛、サーモン、シラス、大葉、紅生姜) * さつまいもの煮物 * フルーツヨーグルト * すまし汁(カニカマ、ワカメ、葱)	25 日 夕	*ご飯 * 茄子の揚げびたし * 味噌汁(シメジ、薄揚げ、葱) * キャベツと豚肉の昆布蒸し
26 日 朝	*ご飯 * 豆腐の肉味噌かけ * 青梗菜の塩炒め * 味噌汁(豆腐、なめこ、葱)	26 日 昼	*ご飯 * すまし汁(ハンペン、エキ、葱) * 白菜のくたくた煮(豆腐、人参) * 餃子(サラダ菜) * 蒟のおかか和え(長天) * りんご	26 日 夕	*ご飯 * ひじきの煮物(人参、薄揚げ) * めばるの地中海風(トマト、玉葱、チーズ) * 味噌汁(玉子、ワカメ、葱)
27 日 朝	*ご飯 * はんぺんの玉子とじ(人参) * うの花炒り煮(人参、葱、牛蒡、椎茸) * 味噌汁(玉葱、薄揚げ、麩)	27 日 昼	*ご飯 * 豚の生姜焼き(玉葱) * 大根煮(豆腐、人参、薄揚げ) * 味噌汁(じゃが芋、エキ、葱) * 甘夏のはちみつ漬け	27 日 夕	*炊込みご飯(鶏肉、人参、牛蒡、薄揚げ、エリンギ) * きんぴら牛蒡(人参、ゴマ) * すまし汁(蒲鉾、トロロ、葱)
28 日 朝	*ご飯 * 木の葉しんじょうの煮物 * 3種の豆と豆乳サラダ * 味噌汁(ネギ、エキ、人参)	28 日 昼	*ご飯 * 煮魚(鯛、生姜) * 味噌汁(豆腐、なめこ、葱) * 玉葱とエンドウの玉子とじ * 甘夏	28 日 夕	*ご飯 * 酢物(胡瓜、カニカマ) * 天ぷら(竹輪、ピーマン、玉葱、人参) * 味噌汁(じゃが芋、ワカメ)
29 日 朝	*ご飯 * エビ大根(エビすり身) * 味噌汁(玉葱、豆腐、葱、薄揚げ) * がんも煮物	29 日 昼	*煮込みうどん(薄揚げ、玉葱、蒲鉾、葱) * お結び(小) * フルーツゼリー(リンゴ、ミカン、桃) * 小松菜の煮浸し(人参)	29 日 夕	*ご飯 * 鶏肉と大豆のトマト煮 * スパサラ(胡瓜、玉葱、人参、ハム) * 味噌汁(玉葱、ワカメ、ネギ)
30 日 朝	*ご飯 * 菜の花の煮浸し * 味噌汁(薄揚げ、ワカメ、シメジ、麩、葱) * ベーコンエッグ(玉葱、卵)	30 日 昼	*ハヤシライス(牛肉、玉葱) * サラダ(胡瓜、レタス、ハム、玉子) * スープ(エキ、葱)	30 日 夕	*ご飯 * 南瓜の煮物 * 鮭のホイル焼(エリンギ、エキ) * すまし汁(豆腐、椎茸)
31 日 朝		31 日 昼		31 日 夕	

## 4月献立表(銀杏ホーム)

1 日 朝	*ご飯 * きんぴら蓮根 * 味噌汁(葱、玉葱、じゃが芋) * 花高野豆腐の煮物	1 日 昼	☆誕生日メニュー・チラシ寿司(錦糸玉子) ・ハサのフライ(レタス、トマト)・すまし汁(エノキ、蒲鉾、葱) ・ホテサラ(胡瓜、ハム、人参、玉子)・フルーツゼリー	1 日 夕	*ご飯 * 大根生酢(人参) * 味噌汁(モヤシ、人参、葱) * 肉豆腐(牛肉、エノキ、葱、白菜、豆腐)
2 日 朝	*ご飯 * 味噌汁(薄揚、玉葱、葱) * カニ風味あんかけしんじょう(鱈すり身、人参、インゲン) * モヤシと揚げの酢物	2 日 昼	* 親子丼(鶏肉、玉葱) * オレンジ * ほうれん草の白和え(人参) * すまし汁(ワカメ、麩)	2 日 夕	*ご飯 * あらめの煮物(人参、長天) * 赤魚の南蛮漬(人参、玉葱) * 味噌汁(大根、薄揚)
3 日 朝	*ご飯 * 味噌汁(豆腐、シメジ、葱) * カラフル野菜入りオムレツ(玉子、人参、ピーマン、グリーンピース) * ホテサラ(じゃが芋、玉葱、人参、グリーンピース)	3 日 昼	*ご飯 * 韮玉スープ * りんご * 野菜炒め(豚肉、キャベツ、モヤシ、ピーマン、人参) * じゃが芋の赤天煮	3 日 夕	*ご飯 * 春雨サラダ(ハム、胡瓜) * 味噌汁(豆腐、ワカメ、エノキ) * かき揚げ(玉葱、人参、ピーマン、竹輪、大豆)
4 日 朝	*ご飯 * 春菊のおかか和え * 豆腐あんかけ(玉葱、人参、ピーマン) * 味噌汁(玉葱、ワカメ) * ヨーグルト	4 日 昼	* 肉うどん(牛肉、トロロ、蒲鉾、葱) * ゆかりおにぎり(小) * 紫蘇昆布 * 筍の煮物(ワカメ) * りんご、バナナ	4 日 夕	*ご飯 * 鯖の煮付(蒟) * 南瓜サラダ(玉子) * 味噌汁(なめこ、豆腐、葱)
5 日 朝	*ご飯 * 切干大根酢物(人参) * 味噌汁(玉葱、薄揚) * 木の葉しんじょうの煮物(豆腐、人参、蓮根、ほうれん草、魚肉)	5 日 昼	*ご飯 * キクラゲの中華和え * パナナ * サラダ(玉子、レタス、トマト) * フルーツヨーグルト * シチュー(鶏肉、ブロッコリー、人参、じゃが芋)	5 日 夕	*ご飯 * 豚の角煮 * がんもの煮物 * 味噌汁(じゃが芋、麩)
6 日 朝	*ご飯 * 出汁巻き卵(紅生姜) * 大豆煮(刻み昆布) * 味噌汁(キャベツ、人参、薄揚)	6 日 昼	* 筍ご飯 * 鮭のムニエル * きんぴら(蒟蒻、人参、ピーマン) * すまし汁(椎茸、蒲鉾、葱) * リンゴ	6 日 夕	*ご飯 * 春雨サラダ(ハム、胡瓜、玉子) * 味噌汁(エノキ、葱) * 野菜炒め(豚肉、キャベツ、人参、モヤシ)
7 日 朝	*ご飯 * 豆腐よせ * ピーマンとツナの炒り煮 * 味噌汁(じゃが芋、豆腐、ワカメ)	7 日 昼	* カレーピラフ(MIXベジ、玉葱、ピーマン) * マカロニサラダ(胡瓜、ハム、玉子) * パナナ * 野菜炒め煮(鶏肉、キャベツ、玉葱、人参)	7 日 夕	*ご飯 * 鯖の味噌煮 * 切干大根(角天、人参) * 味噌汁(豆腐、エノキ、葱)
8 日 朝	*ご飯 * インゲンのおかか和え * ヤクルト * 味噌汁(白菜、人参、薄揚、葱) * 高野豆腐と芽ひじきの煮物(高野豆腐、人参、ヒジキ)	8 日 昼	* 中華丼(白菜、人参、ウズラ玉子、玉葱、キクラゲ) * 胡瓜のマヨ和え(レタス、カニカマ) * ワンタンスープ(葱) * リンゴ	8 日 夕	*ご飯 * すまし汁(椎茸、葱) * 鯛大根 * ほうれん草と竹輪のゴマ和え(人参)
9 日 朝	*ご飯 * チーズオムレツ * パナナ * 豆腐のサラダ(枝豆、インゲン、蒟蒻、コーン、人参、ピーマン) * 味噌汁(豆腐、ワカメ、玉葱、葱)	9 日 昼	* ゆかりおにぎり * すまし汁(麩、エノキ、葱) * お好み焼き(キャベツ、葱、豚肉) * 切干大根(薄揚、人参)	9 日 夕	*ご飯 * 鶏の照焼(レタス、トマト) * 味噌汁(シメジ、モヤシ、葱) * ピーマンとジャコの炒め物
10 日 朝	*ご飯 * 炒り鶏(鶏もも、牛蒡) * 筍と菜の花のお浸し(椎茸、人参) * 味噌汁(じゃが芋、玉葱、葱、麩)	10 日 昼	* ハヤシライス(牛肉、玉葱、人参) * ホテサラ(玉子、ハム) * フルーツゼリー * 玉子スープ(韮、椎茸)	10 日 夕	*ご飯 * すまし汁(ほうれん草、蒲鉾) * オムレツ(MIXベジ、玉葱、ピーマン) * 白和え(せり、人参、蒟蒻、あらめ)
11 日 朝	*ご飯 * きざみ昆布の煮物 * 鱈の塩焼き(大根おろし) * 味噌汁(なめこ、豆腐、葱)	11 日 昼	*ご飯 * 春雨サラダ紫蘇風味 * コソメスープ(玉葱、人参、ピーマン) * 鶏肉ピカタ(レタス、玉子)	11 日 夕	*ご飯 * カニ風味天津 * 小松菜と人参の煮浸し * すまし汁(トロロ、蒲鉾、椎茸)
12 日 朝	*ご飯 * オクラのゴマ和え * 味噌汁(白菜、人参、薄揚、葱) * 韮玉(生姜酢漬)	12 日 昼	* シーチキンと大豆の炊込みご飯 * 狸ソバ(天かす、葱、蒲鉾) * パナナ、キウイ * オニオンスープ(ハム、胡瓜、レタス) * 鶏肉と大根の煮物(人参)	12 日 夕	*ご飯 * カラフルピーマンとツナの炒り煮 * 肉豆腐(豚肉、厚揚げ、糸コン、人参) * 味噌汁(シメジ、麩、葱)
13 日 朝	*ご飯 * 温奴 * ほうれん草のツナ和え * 味噌汁(玉葱、じゃが芋、葱)	13 日 昼	☆お花見弁当・チラシ寿司、稲荷寿司、苺唐揚、ハサフライ、かき揚げ、玉子焼、春菊ゴマ和え、がんも・ぜんまい・南瓜煮、刺身(サーモン、ヒラリ)	13 日 夕	*ご飯 * 鯖の竜田揚げ * 胡瓜の酢物(カニカマ、ワカメ) * 味噌汁(玉葱、薄揚、葱)
14 日 朝	*ご飯 * スクランブルエッグ * 白菜の洋風煮浸し * 味噌汁(椎茸、ワカメ、人参、葱)	14 日 昼	*ご飯 * キャベツの酢味噌和え(カニカマ) * 味噌汁(ワカメ、シメジ、玉葱、麩) * パナナ * 焼売の野菜あんかけ(ピーマン、人参、玉葱、シメジ)	14 日 夕	*ご飯 * ほうれん草白和え * 筑前煮(鶏肉、牛蒡、椎茸、蒟蒻) * すまし汁(エノキ、蒲鉾、椎茸)
15 日 朝	*ご飯 * 大根、人参の旨煮 * ひじきと豆腐寄せトマト煮込み(茄子、じゃが) * 味噌汁(なめこ、薄揚、葱) * ヤクルト	15 日 昼	*ご飯 * 豚の生姜焼き(玉葱) * マカロニサラダ(胡瓜、ハム、玉子) * リンゴ、パイン * 味噌汁(ワカメ、じゃが芋、人参)	15 日 夕	*ご飯 * 鯖の煮付 * モヤシの酢物(カニカマ、炒り玉子) * けんちん汁(豆腐、蒟蒻、人参、大根)
16 日 朝	*ご飯 * 味噌汁(玉葱、厚揚げ、葱) * かのこ高野の煮物(人参、グリーンピース、魚すり身) * 茎ワカメと錦糸玉子の和え物	16 日 昼	*ご飯 * おからハンバーグ(ミンチ、玉葱) * サラダ(ブロッコリー、レタス、玉子) * コーンスープ * オレンジ	16 日 夕	*ご飯 * 味噌汁(大根、薄揚、葱) * 肉じゃが(人参、玉葱、牛肉) * キャベツの酢味噌和え(カニカマ、ワカメ)

## 4月献立表(銀杏ホーム)

17 日 朝	*ご飯*春菊のおかか和え *味噌汁(エノキ、玉子、麩、葱) *エビ団子の旨煮(魚すり身、白菜、人参)	17 日 昼	*ご飯*ハサフライ(トマト、レタス) *春雨の酢物(胡瓜、玉子) *ワカメスープ(玉葱、ゴマ、玉子)*バナナ	17 日 夕	*ご飯*筍の味噌煮 *鶏肉のトマト煮(玉葱) *すまし汁(エノキ、豆腐、ワカメ、葱)
18 日 朝	*ご飯*高野豆腐の玉子とじ(玉葱) *蓮根と人参の煮物*ヨーグルト *味噌汁(じゃが芋、玉葱、ワカメ)	18 日 昼	*ご飯*鶏の照焼(レタス、トマト) *大根サラダ(鶏ササミ、人参) *すまし汁(エノキ、蒲鉾、葱)*キウイ	18 日 夕	*ご飯*焼売 *鯖の山椒焼 *味噌汁(玉葱、人参、玉子、葱)
19 日 朝	*ご飯*金時豆 *豆乳仕立ての野菜蒸し(インゲン添え) *味噌汁(玉葱、人参、薄揚げ、葱)	19 日 昼	*三色丼(鶏ミンチ、玉子、インゲン) *さつま芋のオレンジ煮*オレンジ *味噌汁(じゃが芋、厚揚げ、葱)	19 日 夕	*ご飯*豚の生姜炒め *すまし汁(トコロ、蒲鉾、葱) *玉葱とツナの和風サラダ
20 日 朝	*ご飯*味噌汁(エノキ、豆腐、葱) *五目煮豆(人参、蒟蒻、昆布、薄揚げ) *ポテサラ(玉葱、人参、グリーンピース)	20 日 昼	*ご飯*赤魚の煮付*りんご煮 *ポテサラ(ハム、胡瓜、玉子) *ほうれん草、蒲鉾のすまし汁	20 日 夕	*ご飯*ひじき煮(角天、人参) *キノコステーキ(シメジ、エリンギ、舞茸、ベーコン) *味噌汁(モヤシ、ワカメ、麩)
21 日 朝	*ご飯*茄子と鶏の煮合わせ *青梗菜と人参のゴマ和え *味噌汁(じゃが芋、玉葱、葱)	21 日 昼	*ご飯*春雨の酢物(胡瓜、ハム、玉子) *豚キムチ(キャベツ、豆腐、玉子) *味噌汁(薄揚げ、ワカメ、椎茸、葱)	21 日 夕	*ご飯*子宝煮(MIXベジ) *すまし汁(エリンギ、葱) *ほうれん草ゴマ和え(竹輪)
22 日 朝	*ご飯*明太子ササリ *キャベツとウインナーの玉子炒め *味噌汁(シメジ、ワカメ)	22 日 昼	*カレーライス(鶏肉、じゃが芋、玉葱、人参) *玉子サラダ(レタス、胡瓜、トマト) *ワカメスープ(玉子、ゴマ)*ハイン	22 日 夕	*ご飯*切干大根(角天、人参) *コンソメスープ(玉葱、ベーコン) *麻婆豆腐(豚ミンチ、長葱)
23 日 朝	*ご飯*春菊のお浸し*ヤクルト *厚揚げの煮合わせ(大根) *味噌汁(キャベツ、人参、薄揚げ)	23 日 昼	*ご飯*あらめ煮(厚揚げ、人参) *鮭のキノコあんかけ(シメジ、玉葱、人参) *すまし汁(トコロ、カニカマ、豆腐、葱)*キウイ	23 日 夕	*ご飯*中華スープ(ワカメ、ゴマ) *酢豚(玉葱、人参、ピーマン) *マカロニサラダ(胡瓜、ハム、玉子)
24 日 朝	*ご飯*ねぎたま焼(紅生姜) *味噌汁(豆腐、なめこ、葱) *カリフラワーの甘酢(コーン)	24 日 昼	*親子丼(玉葱、鶏肉、葱) *南瓜煮物*昆布の佃煮*フルーツ缶 *味噌汁(じゃが芋、薄揚げ、葱)	24 日 夕	*ご飯*キャベツの酢味噌和え(竹輪) *すまし汁(ほうれん草、蒲鉾) *かき揚げ(玉葱、ピーマン、人参、大豆)
25 日 朝	*ご飯*しのだ煮 *三色ピーマンのシラス和え *味噌汁(麩、じゃが芋、玉葱)	25 日 昼	*海鮮丼(鯛、サーモン、シラス、大葉、紅生姜) *さつま芋煮*フルーツヨーグルト(バナナ) *すまし汁(麩、ワカメ、カニカマ)	25 日 夕	*ご飯*茄子の煮浸し *新キャベツと豚肉の昆布蒸し *味噌汁(シメジ、薄揚げ、葱)
26 日 朝	*ご飯*青梗菜の塩炒め(コーン) *味噌汁(なめこ、白菜、薄揚げ、葱) *豆腐の肉味噌かけ*ヨーグルト	26 日 昼	*ご飯*餃子*蒟のおかか和え *白菜のくたくた煮(豆腐、人参) *すまし汁(ハンペン、エノキ、葱)	26 日 夕	*ご飯*ひじき煮(角天、人参) *メバルの地中海煮 *味噌汁(玉葱、ワカメ、葱)
27 日 朝	*ご飯*うの花炒り煮(キクラゲ、人参、葱) *味噌汁(玉葱、麩、薄揚げ、葱) *ハンペンの玉子とじ(人参、生姜、玉葱)	27 日 昼	*ご飯*ジンジャーポーク(玉葱、生姜)*甘夏シロップ *けんちん煮(大根、人参、豆腐、薄揚げ、蒟蒻) *味噌汁(じゃが芋、薄揚げ、エノキ、葱)	27 日 夕	*炊込みご飯(エノキ、シメジ) *きんぴら牛蒡(人参、ゴマ) *すまし汁(ワカメ、蒲鉾)
28 日 朝	*ご飯*味噌汁(エノキ、人参、薄揚げ、葱) <small>*木の葉しんじょうの煮物(豆腐、玉葱、人参、蓮根、ほうれん草、ひじき)</small> <small>*3種の豆と豆乳サラダ(大豆、インゲン、蒟蒻、コーン、人参)</small>	28 日 昼	*ご飯*煮魚(鯛、生姜) *味噌汁(豆腐、なめこ、葱) *玉葱とエンドウの玉子とじ*甘夏	28 日 夕	*ご飯*酢物(胡瓜、カニカマ) *天ぷら(竹輪、ピーマン、玉葱、人参) *味噌汁(じゃが芋、ワカメ)
29 日 朝	*ご飯*エビ大根(エビすり身) *味噌汁(玉葱、豆腐、葱、薄揚げ) *がんも煮物	29 日 昼	*煮込みうどん(薄揚げ、玉葱、蒲鉾、葱) *お結び(小)*フルーツゼリー(リンゴ、ミカン、桃) *小松菜の煮浸し(人参)	29 日 夕	*ご飯*鶏肉と大豆のトマト煮 *ササリ(胡瓜、玉葱、人参、ハム) *味噌汁(玉葱、ワカメ、ネギ)
30 日 朝	*ご飯*菜の花の煮浸し *味噌汁(薄揚げ、ワカメ、シメジ、麩、葱) *ベーコンエッグ(玉葱、卵)	30 日 昼	*ハヤシライス(牛肉、玉葱) *サラダ(胡瓜、レタス、ハム、玉子) *スープ(エノキ、葱)	30 日 夕	*ご飯*南瓜の煮物 *鮭のホイル焼(エリンギ、エノキ) *すまし汁(豆腐、椎茸)
31 日 朝		31 日 昼		31 日 夕	