

4月献立表(桜ホーム)

1 日 朝	*ご飯*ぜんまい煮(人参、薄揚) *さつま揚げ(玉葱、人参、牛蒡) *味噌汁(大根、葱、薄揚)	1 日 昼	*ご飯*鯛のフライ(レタス、トマト) *キャベツの酢味噌和え *味噌汁(さつま芋、シメジ)	1 日 夕	*ご飯*根菜煮(鶏肉、牛蒡、蒟蒻) *味噌汁(豆腐、薄揚、葱) *手作り餃子(キャベツ、韭、玉葱、豚ミンチ)
2 日 朝	*ご飯*厚焼き玉子 *ソーセージと野菜のカレーソー(スッキーニ、玉葱、人参、ピーマン) *味噌汁(ワカメ、玉葱、麩)	2 日 昼	*ゆかりご飯*玉子スープ(ワカメ、葱) *ヤキソバ(豚肉、玉葱、人参、キャベツ) *マカロニサラダ(胡瓜、玉子、ハム)*みかん	2 日 夕	*ご飯*鯖の竜田揚げ *ひじきの煮物(人参、薄揚) *味噌汁(玉葱、葱、豆腐)
3 日 朝	*ご飯*味噌汁(豆腐、薄揚、葱) *鰯のみりん焼(人参) *里芋の甘辛そぼろ(ミンチ)	3 日 昼	*蒧のせご飯*味噌汁(豆腐、大根、葱) *豚の生姜焼き(玉葱)(レタス) *キャベツ、カニカマのマヨ和え	3 日 夕	*ご飯*菜の花のチリメン山椒和え *味噌汁(麩、ワカメ、玉葱、葱) *鶏肉の梅ソースかけ(スナップえんどう添え)
4 日 朝	*ご飯*切干大根とツナの煮物(人参) *枝豆しんじょうのあんかけ *味噌汁(ワカメ、玉葱、葱)	4 日 昼	*チャンポン麺(豚肉、白菜、キクラゲ、人参) *ブロッコリーの酢味噌和え(カニカマ) *ゆかりご飯*水餃子*甘夏	4 日 夕	*豆ご飯*鰯の照り煮(揚げ茄子添え) *豆腐と豚肉のチャンプル(玉葱、ゴーヤ) *味噌汁(じゃが芋、玉葱、葱)
5 日 朝	*ご飯*白菜のポトフ *味噌汁(豆腐、薄揚、葱) *三角稲荷と人参の煮物	5 日 昼	*ご飯*コンスープ*照焼チキン(レタス) *甘夏のシロップ漬、バナナ *あらめのサラダ(人参、大豆、ハム)	5 日 夕	*ご飯*鰯フライ *筍の味噌煮 *味噌汁(キャベツ、薄揚)
6 日 朝	*ご飯*お魚厚揚げ *蒧と薄揚の炒め煮 *味噌汁(麩、大根、玉子)	6 日 昼	*カレーライス(豚肉、人参、玉葱、じゃが芋) *キャベツのコールスローサラダ(コーン) *コンソメスープ(玉葱、ワカメ)*オレンジ	6 日 夕	*ご飯*野菜たっぷり白和え *豚肉と高菜の炒め物 *味噌汁(薄揚、シメジ、椎茸)
7 日 朝	*ご飯*味噌汁(小松菜、薄揚、葱) *ツナオムレツ盛合せ(ミートボール、ブロッコリー) *大根のかりわた煮(ベーコン、人参、ニンニク)*ヤクルト	7 日 昼	*小ご飯*もやしナムル(人参、胡瓜、ゴマ) *海鮮チヂミ(シーフードMIX、韭、玉子) *鶏ガラスープ(人参、葱、シメジ)*干柿	7 日 夕	*ご飯*かき玉汁(玉葱、葱) *ロールキャベツ(挽肉、玉葱、椎茸、葱) *椎茸、葱、厚揚げの醤油炒め
8 日 朝	*ご飯*角揚げと人参の煮物 *ひじき煮(薄揚、人参) *味噌汁(キャベツ、人参、葱)	8 日 昼	*ご飯*エビフライ、春巻き(キャベツ添え) *ほうれん草ゴマ和え*みかん *ワカメスープ(玉葱、ゴマ)	8 日 夕	*ご飯*鰯大根 *酢物(胡瓜、ワカメ、竹輪) *けんちん汁(大根、人参、薄揚、蒟蒻、里芋)
9 日 朝	*ご飯*味噌汁(玉葱、ワカメ、葱) *擬製豆腐(玉子、豆腐、人参、玉葱、穴子) *ほうれん草とコーンの炒め煮	9 日 昼	*ご飯*小松菜のツナ和え *牛肉と根菜炒め(人参、牛蒡) *すまし汁(ハンペン、シメジ)*バナナ	9 日 夕	*ご飯*チキンマト煮(ピーマン) *玉子とキクラゲの中華炒め *春雨スープ(人参、ハム)
10 日 朝	*ご飯*味噌汁(麩、薄揚)*ヨーグルト *キクラゲ天、人参の煮物(魚肉、玉子) *ぜんまいと麩の煮物(人参、椎茸)	10 日 昼	*ご飯*豚キムチ(韭、厚揚げ)*ミカン・バナナ *マカロニサラダ(玉葱、人参、胡瓜、ハム) *中華スープ(モヤシ、人参、葱)	10 日 夕	*ご飯*ホキのピカタ(青梗菜とエノキ添え) *竹輪とインゲンの甘辛煮 *味噌汁(大根、厚揚げ、葱)
11 日 朝	*ご飯*味噌汁(玉葱、麩、葱) *高野の煮付 *ふるさと煮(里芋、人参、椎茸、竹輪)	11 日 昼	*ご飯*バサのフライ(キャベツ、トマト) *ポテサラ(ハム、胡瓜、人参) *コンソメスープ(玉葱、人参)*リンゴ	11 日 夕	*ご飯*筍と蒧の煮物 *味噌汁(シメジ、じゃが芋) *おろしハンバーグ(鶏ミンチ、玉葱)(パプリカ、茄子、スッキーニ添)
12 日 朝	*ご飯*味噌汁(シメジ、ワカメ) *ハンペンの炊き合わせ(葉大根、人参、薄揚) *大根とがんもの含め煮	12 日 昼	*ご飯*麻婆豆腐(挽肉、葱) *ほうれん草のゴマ和え*ミカン、バナナ *中華スープ(玉葱、ワカメ)	12 日 夕	*ご飯*赤魚の煮付 *がんもと椎茸の煮物(人参) *味噌汁(麩、大根、人参)
13 日 朝	*ご飯*鯛のつみれ煮(蓮根煮添え) *厚揚げとぜんまいの煮物(人参) *味噌汁(大根、玉葱)	13 日 昼	*ご飯*味噌汁(豆腐、ワカメ、葱) *鶏肉のピカタ(キャベツ) *春雨サラダ(ハム、胡瓜)*バナナ	13 日 夕	*ご飯*味噌汁(玉葱、麩、葱) *野菜炒め(豚肉、キャベツ、人参、ピーマン) *高野豆腐と椎茸の煮物
14 日 朝	*ご飯*味噌汁(エノキ、玉葱、ワカメ) *玉子ロール盛合せ(インゲン、人参) *キャベツ、ソーセージのソテー(人参)*ヤクルト	14 日 昼	お花見弁当 ・筍ご飯・刺身(サーモン、鯛) ・煮物(筍、がんも、南瓜)・鶏の照焼・吸い物(鰻、ワカメ、三つ葉) ・厚焼出汁巻卵・天ぷら(さつま芋、竹輪、茄子、ササミ)・苺	14 日 夕	*ご飯*切干大根(長天、人参) *赤魚の南蛮漬(ピーマン、人参、玉葱) *味噌汁(小松菜、厚揚げ)
15 日 朝	*ご飯*鶏肉と里芋の照り煮(人参) *葉大根の和え物(人参) *味噌汁(キャベツ、麩)*鱈の西京焼き	15 日 昼	*小ご飯*フルーツゼリー *きつねうどん(薄揚、蒲鉾、トロロ、葱) *じゃが芋と赤天の煮物	15 日 夕	*ご飯*チキンカツ(鶏肉、レタス) *スパサラ(ハム、胡瓜) *味噌汁(豆腐、エノキ、葱)
16 日 朝	*ご飯*味噌汁(大根、玉葱) *シラスの玉子とじ(人参)*ヤクルト *五目煮(人参、牛蒡、蓮根)	16 日 昼	*ご飯*鶏の唐揚(キャベツ、トマト) *あらめの煮物(人参、薄揚) *玉子スープ(葱)*キウイ	16 日 夕	*ご飯*肉じゃが(牛肉、玉葱、人参) *キャベツの酢味噌和え(カニカマ) *味噌汁(モヤシ、葱)

4月献立表(桜ホーム)

17 日 朝	* ご飯 * 人参の炒め煮(蒲鉾) * グリーンピースの炊き合わせ(天ぷら、豆腐) * 味噌汁(玉葱、薄揚) * ヨーグルト	17 日 昼	* ご飯 * 鮭のムニエル(レタス、トマト) * 茄子と厚揚げの煮物 * 味噌汁(椎茸、麩) * リンゴ	17 日 夕	* ご飯 * 筍の土佐煮 * 鶏肉の山賊焼(玉葱、人参のソテー) * 味噌汁(ワカメ、人参)
18 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(ワカメ、シメジ、葱) * 肉詰め稲荷の煮物(豚肉、人参、玉葱、鶏肉) * 干びょうと椎茸の煮物	18 日 昼	* 親子丼(鶏肉、玉葱、卵) * 筍煮(薄揚、ワカメ) * すまし汁(椎茸、ハンペン) * パナナ	18 日 夕	* ご飯 * 鯖のゴマ味噌焼(大根、人参) * 里芋、豚肉の照焼(人参) * 味噌汁(なめこ、豆腐、葱)
19 日 朝	* ご飯 * 高野の玉子とじ(人参) * 味噌汁(エノキ、葱、薄揚) * 豆乳しんじょの煮物(鱈、人参、玉葱、牛蒡、グリーンピース)	19 日 昼	* ご飯 * 長芋の酢物(胡瓜、カニカマ) * すまし汁(蒲鉾、トロロ、葱) * 回鍋肉(豚肉、キャベツ、人参、ピーマン)	19 日 夕	* ご飯 * 味噌汁(麩、玉葱、葱) * あんかけ豆腐(人参、枝豆、エノキ) * 五目豆(大豆、蒟蒻、人参、昆布、長天)
20 日 朝	* ご飯 * 牛蒡天の煮付(魚肉) * 冬瓜の枝豆あんかけ(玉葱、人参、椎茸) * 味噌汁(じゃが芋、玉葱、葱)	20 日 昼	* ご飯 * パナナ、キウイ * ほうれん草のゴマ和え(チリメン) * クラムチャウダー(アサリ、じゃが芋、玉葱、人参、ベーコン)	20 日 夕	* ご飯 * 鯖の味噌煮(生姜) * おから煮(牛蒡、薄揚、人参、椎茸) * 味噌汁(小松菜、玉子)
21 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、ワカメ、葱) * ホウレン草オムレツ盛合せ(スナップえんどう、ウインナー) * 青梗菜とベーコンのバターソテー	21 日 昼	* ご飯 * モヤシのゴマ和え(人参、ハム) * 肉団子の甘酢炒め(ピーマン、人参、玉葱) * 中華スープ(玉葱、人参、ベーコン) * パイン	21 日 夕	* ご飯 * コンスープ * 小松菜の白和え * オムレツ(MIXベジ、玉葱、ベーコン)
22 日 朝	* ご飯 * お魚厚揚げ * 味噌汁(麩、玉子、葱) * 椎茸と大豆の旨煮	22 日 昼	* チャンポン(キャベツ、人参、玉葱、豚肉) * 小ご飯(ゆかり) * リンゴ * 酢物(胡瓜、ワカメ)	22 日 夕	* ご飯 * 味噌汁(じゃが芋、薄揚げ、葱) * カレー風味の魚フライ(キャベツ) * マカロニサラダ(胡瓜、ハム、玉子)
23 日 朝	* ご飯 * 出汁巻き卵(葱) * 小松菜とハンペンの煮浸し * 味噌汁(玉葱、人参、葱)	23 日 昼	* ご飯 * 豚キムチ(蕪、玉葱) * 玉子サラダ(レタス、胡瓜、ハム) * 中華スープ(椎茸、シメジ) * パナナ	23 日 夕	* ご飯 * 鯛の梅煮 * 厚揚げの煮物(人参、椎茸) * 味噌汁(豆腐、ワカメ)
24 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(キャベツ、葱、薄揚) * 鶏肉のケチャップ和え(玉葱、人参のソテー) * ひじきとさつま揚げの煮物(人参) * ヨーグルト	24 日 昼	* ご飯 * 鶏の照焼(レタス) * キャベツと魚肉ソーセージの玉子とじ * ワカメスープ(玉葱、葱) * オレンジ	24 日 夕	* ご飯 * オムレツのデミソースかけ * 里芋と昆布巻きを含め煮 * 味噌汁(エノキ、麩、葱)
25 日 朝	* ご飯 * 南瓜のいとこ煮(小豆) * 味噌汁(玉葱、薄揚、葱) * 紅生姜天の炊き合わせ(魚すり身、蒟)	25 日 昼	* 小ご飯 * 中華スープ(玉葱、ベーコン) * ヤキソバ(豚肉、モヤシ、キャベツ、人参) * 白和え(蒟蒻、人参、干椎茸) * パナナ	25 日 夕	* ご飯 * ベーコンスクランブルエッグ * 鯛のムニエル(平茸、なめこ、人参、玉葱) * 小松菜中華和え * 味噌汁(なめこ、ワカメ、葱)
26 日 朝	* ご飯 * 鯖の塩焼き * きんぴら牛蒡(人参) * 味噌汁(エノキ、人参、玉葱)	26 日 昼	* 炊込みチキンライス(鶏肉、玉葱、エリンギ) * がんもの煮物(人参、シメジ) * キウイ * コソメスープ(玉葱、じゃが芋)	26 日 夕	* ご飯 * ほうれん草のお浸し * 巾着煮(鶏ミンチ、糸コン、人参) * 味噌汁(厚揚げ、ワカメ、葱)
27 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、麩、葱) * ハンバーグ(鶏肉、玉葱)デミソース(玉葱、人参、マッシュルーム) * カリフラワーのカニカマあんかけ	27 日 昼	* ご飯 * 肉豆腐(牛肉、シメジ、葱) * 味噌汁(シメジ、薄揚、葱) * 酢物(胡瓜、シラス、ワカメ) * 青りんご	27 日 夕	* ご飯 * 切干大根(人参、角天) * 手作り春巻き(豚肉、モヤシ、筍、蕪) * 味噌汁(厚揚げ、ワカメ、葱)
28 日 朝	* ご飯 * 青梗菜のコンソテー * 和風オムレツ盛合せ(ミートボール、スナップえんどう) * 味噌汁(豆腐、人参、ワカメ、葱)	28 日 昼	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、薄揚、葱) * じゃが芋のケチャップ炒め(ウインナー、ピーマン、玉葱) * おからサラダ(胡瓜、人参、ハム、ヨーグルト)	28 日 夕	* ご飯 * 南瓜のそぼろ煮 * 揚げ鯖のキノコあんかけ(エリンギ、人参、玉葱) * 味噌汁(キャベツ、薄揚、葱)
29 日 朝	* ご飯 * 小松菜とエノキの煮浸し * ロールキャベツ(豚・鶏ミンチ、玉葱) * 味噌汁(ワカメ、椎茸、葱)	29 日 昼	* ナポリタン(魚肉ソーセージ、玉葱、ピーマン) * 人参しりしり(シーチキン、玉子) * グレープフルーツ * ご飯 * すまし汁(筍、蒲鉾、葱)	29 日 夕	* ご飯 * 牛肉炒め(人参、玉葱) * さつま芋の小豆煮 * 味噌汁(玉葱、エノキ、葱)
30 日 朝	* ご飯 * 豚の生姜炒め(人参、玉葱) * 筍、葉大根の煮物(人参、薄揚) * ヤクルト * 味噌汁(キャベツ、薄揚、じゃが芋、葱)	30 日 昼	* ご飯 * 鮭とじゃが芋のオムレツ * 中華風酢物(春雨、胡瓜、ハム) * すまし汁(ハンペン、玉葱、葱、ゆで卵)	30 日 夕	* ご飯 * 大根の煮物(人参、角天) * 手作り餃子(蕪、豚ミンチ、キャベツ、葱) * 味噌汁(麩、人参、玉葱、葱)
31 日 朝		31 日 昼		31 日 夕	

4月献立表(銀杏ホーム)

1 日 朝	*ご飯*味噌汁(大根、薄揚、葱、麩) *ぜんまいの煮物(人参、薄揚) *さつま揚げの煮物(玉葱、人参)	1 日 昼	*ご飯*鯛のフライ(レタス、トマト) *キャベツの酢味噌和え *味噌汁(さつま芋、シメジ)	1 日 夕	*ご飯*根菜煮(鶏肉、牛蒡、蒟蒻) *味噌汁(豆腐、薄揚、葱) *手作り餃子(キャベツ、韭、玉葱、豚ミンチ)
2 日 朝	*ご飯*厚焼き玉子 *ソーセージと野菜のカレーソテー(スッキーニ、玉葱、人参、ピーマン) *味噌汁(ワカメ、玉葱、麩)	2 日 昼	*ゆかりご飯*玉子スープ(ワカメ、葱) *ヤキソバ(豚肉、玉葱、人参、キャベツ) *マカロニサラダ(胡瓜、玉子、ハム)*みかん	2 日 夕	*ご飯*鯖の竜田揚げ *ひじきの煮物(人参、薄揚) *味噌汁(玉葱、葱、豆腐)
3 日 朝	*ご飯*味噌汁(豆腐、薄揚、葱) *鰯のみりん焼(人参) *里芋の甘辛そぼろ(ミンチ)	3 日 昼	*蒧のせご飯*味噌汁(豆腐、大根、葱) *豚の生姜焼き(玉葱)(レタス) *キャベツ、カニカマのマヨ和え	3 日 夕	*ご飯*菜の花のフリマ山椒和え *味噌汁(麩、ワカメ、玉葱、葱) *鶏肉の梅ソースかけ(スナッパえんどう添え)
4 日 朝	*ご飯*切干大根とツナの煮物(人参) *枝豆しんじょうのあんかけ *味噌汁(ワカメ、玉葱、葱)	4 日 昼	*チャンポン麺(豚肉、白菜、キクラゲ、人参) *ブロッコリーの酢味噌和え(カニカマ) *ゆかりご飯*水餃子*甘夏	4 日 夕	*豆ご飯*鰯の照り煮(揚げ茄子添え) *豆腐と豚肉のチャンプル(玉葱、ゴーヤ) *味噌汁(じゃが芋、玉葱、葱)
5 日 朝	*ご飯*白菜のポトフ *味噌汁(豆腐、薄揚、葱) *三角稲荷と人参の煮物	5 日 昼	*ご飯*コンスープ*照焼チキン(レタス) *甘夏のシロップ漬、バナナ *あらめのサラダ(人参、大豆、ハム)	5 日 夕	*ご飯*鰯フライ *筍の味噌煮 *味噌汁(キャベツ、薄揚)
6 日 朝	*ご飯*お魚厚揚げ *蒧と薄揚の炒め煮 *味噌汁(麩、大根、玉子)	6 日 昼	*カレーライス(豚肉、人参、玉葱、じゃが芋) *キャベツのコールスローサラダ(コーン) *コンソメスープ(玉葱、ワカメ)*オレンジ	6 日 夕	*ご飯*野菜たっぷり白和え *豚肉と高菜の炒め物 *味噌汁
7 日 朝	*ご飯*味噌汁(小松菜、薄揚、葱) *ツナオムレツ盛合せ(ミートボール、ブロッコリー) *大根のかりわた煮(ベーコン、人参、ニンニク)*ヤクルト	7 日 昼	*小ご飯*もやしナムル(人参、胡瓜、ゴマ) *海鮮チヂミ(シーフードMIX、韭、玉子) *鶏ガラスープ(人参、葱、シメジ)*干柿	7 日 夕	*ご飯*かき玉汁(玉葱、葱) *ロールキャベツ(挽肉、玉葱、椎茸、葱) *椎茸、葱、厚揚げの醤油炒め
8 日 朝	*ご飯*角揚げと人参の煮物 *ひじき煮(薄揚、人参) *味噌汁(キャベツ、人参、葱)	8 日 昼	*ご飯*エビフライ、春巻き(キャベツ添え) *ほうれん草ゴマ和え*みかん *ワカメスープ(玉葱、ゴマ)	8 日 夕	*ご飯*鰯大根 *酢物(胡瓜、ワカメ、竹輪) *けんちん汁(大根、人参、薄揚、蒟蒻、里芋)
9 日 朝	*ご飯*味噌汁(玉葱、ワカメ、葱) *擬製豆腐(玉子、豆腐、人参、玉葱、穴子) *ほうれん草とコーンの炒め煮	9 日 昼	*ご飯*小松菜のツナ和え *牛肉と根菜炒め(人参、牛蒡) *すまし汁(ハンペン、シメジ)*バナナ	9 日 夕	*ご飯*チキンマト煮(ピーマン) *玉子とキクラゲの中華炒め *春雨スープ(人参、ハム)
10 日 朝	*ご飯*味噌汁(麩、薄揚)*ヨーグルト *キクラゲ天、人参の煮物(魚肉、玉子) *ぜんまいと麩の煮物(人参、椎茸)	10 日 昼	*ご飯*豚キムチ(韭、厚揚げ)*ミカン・バナナ *マカロニサラダ(玉葱、人参、胡瓜、ハム) *中華スープ(モヤシ、人参、葱)	10 日 夕	*ご飯*ホキのピカタ(青梗菜とエノキ添え) *竹輪とインゲンの甘辛煮 *味噌汁(大根、厚揚げ、葱)
11 日 朝	*ご飯*味噌汁(玉葱、麩、葱) *高野の煮付 *ふるさと煮(里芋、人参、椎茸、竹輪)	11 日 昼	*ご飯*ハサのフライ(キャベツ、トマト) *ポテサラ(ハム、胡瓜、人参) *コンソメスープ(玉葱、人参)*リンゴ	11 日 夕	*ご飯*筍と蒧の煮物 *味噌汁(シメジ、じゃが芋) *おろしハンバーグ(鶏ミンチ、玉葱)(パプリカ、茄子、スッキーニ添)
12 日 朝	*ご飯*味噌汁(シメジ、ワカメ) *ハンペンの炊き合わせ(葉大根、人参、薄揚) *大根とがんもの含め煮	12 日 昼	*ご飯*麻婆豆腐(挽肉、葱) *ほうれん草のゴマ和え*ミカン、バナナ *中華スープ(玉葱、ワカメ)	12 日 夕	*ご飯*赤魚の煮付 *がんもと椎茸の煮物(人参) *味噌汁(麩、大根、人参)
13 日 朝	*ご飯*鯛のつみれ煮(蓮根煮添え) *厚揚げとぜんまいの煮物(人参) *味噌汁(大根、玉葱)	13 日 昼	*ご飯*味噌汁(豆腐、ワカメ、葱) *鶏肉のピカタ(キャベツ) *春雨サラダ(ハム、胡瓜)*バナナ	13 日 夕	*ご飯*味噌汁(玉葱、麩、葱) *野菜炒め(豚肉、キャベツ、人参、ピーマン) *高野豆腐と椎茸の煮物
14 日 朝	*ご飯*味噌汁(エノキ、玉葱、ワカメ) *玉子ロール盛合せ(インゲン、人参) *キャベツ、ソーセージのソテー(人参)*ヤクルト	14 日 昼	お花見弁当 ・筍ご飯・刺身(サーモン、鯛) ・煮物(筍、がんも、南瓜)・鶏の照焼・吸い物(鰻、ワカメ、三つ葉) ・厚焼出汁巻卵・天ぷら(さつま芋、竹輪、茄子、ササミ)・苺	14 日 夕	*ご飯*切干大根(長天、人参) *赤魚の南蛮漬(ピーマン、人参、玉葱) *味噌汁(小松菜、厚揚げ)
15 日 朝	*ご飯*鶏肉と里芋の照り煮(人参) *葉大根の和え物(人参) *味噌汁(キャベツ、麩)*鱈の西京焼き	15 日 昼	*小ご飯*フルーツゼリー *きつねうどん(薄揚、蒲鉾、トロロ、葱) *じゃが芋と赤天の煮物	15 日 夕	*ご飯*チキンカツ(鶏肉、レタス) *スパサラ(ハム、胡瓜) *味噌汁(豆腐、エノキ、葱)
16 日 朝	*ご飯*味噌汁(大根、玉葱) *シラスの玉子とじ(人参)*ヤクルト *五目煮(人参、牛蒡、蓮根)	16 日 昼	*ご飯*鶏の唐揚(キャベツ、トマト) *あらめの煮物(人参、薄揚) *玉子スープ(葱)*キウイ	16 日 夕	*ご飯*肉じゃが(牛肉、玉葱、人参) *キャベツの酢味噌和え(カニカマ) *味噌汁(モヤシ、葱)

4月献立表(銀杏ホーム)

17 日 朝	*ご飯*人参の炒め煮(蒲鉾) *グリーンピースの炊き合わせ(天ぷら、豆腐) *味噌汁(玉葱、薄揚)*ヨーグルト	17 日 昼	*ご飯*鮭のムニエル(レタス、トマト) *茄子と厚揚げの煮物 *味噌汁(椎茸、麩)*リンゴ	17 日 夕	*ご飯*筍の土佐煮 *鶏肉の山賊焼(玉葱、人参のソテー) *味噌汁(ワカメ、人参)
18 日 朝	*ご飯*味噌汁(ワカメ、シメジ、葱) *肉詰め稲荷の煮物(豚肉、人参、玉葱、鶏肉) *干びょうと椎茸の煮物	18 日 昼	*親子丼(鶏肉、玉葱、卵) *筍煮(薄揚、ワカメ) *すまし汁(椎茸、ハンペン)*バナナ	18 日 夕	*ご飯*鯖のゴマ味噌焼(大根、人参) *里芋、豚肉の照焼(人参) *味噌汁(なめこ、豆腐、葱)
19 日 朝	*ご飯*高野の玉子とじ(人参) *味噌汁(エノキ、葱、薄揚) *豆乳しんじょの煮物(鱈、人参、玉葱、牛蒡、グリーンピース)	19 日 昼	*ご飯*長芋の酢物(胡瓜、カニカマ) *すまし汁(蒲鉾、トロロ、葱) *回鍋肉(豚肉、キャベツ、人参、ピーマン)	19 日 夕	*ご飯*味噌汁(麩、玉葱、葱) *あんかけ豆腐(人参、枝豆、エノキ) *五目豆(大豆、蒟蒻、人参、昆布、長天)
20 日 朝	*ご飯*牛蒡天の煮付(魚肉) *冬瓜の枝豆あんかけ(玉葱、人参、椎茸) *味噌汁(じゃが芋、玉葱、葱)	20 日 昼	*ご飯*バナナ、キウイ *ほうれん草のゴマ和え(チリメン) *クラムチャウダー(アザリ、じゃが芋、玉葱、人参、ベーコン)	20 日 夕	*ご飯*鯖の味噌煮(生姜) *おから煮(牛蒡、薄揚、人参、椎茸) *味噌汁(小松菜、玉子)
21 日 朝	*ご飯*味噌汁(豆腐、ワカメ、葱) *ほうれん草オムレツ盛合せ(スナップえんどう、ウインナー) *青梗菜とベーコンのバターソテー	21 日 昼	*ご飯*モヤシのゴマ和え(人参、ハム) *肉団子の甘酢炒め(ピーマン、人参、玉葱) *中華スープ(玉葱、人参、ベーコン)*パン	21 日 夕	*ご飯*コンスープ *小松菜の白和え *オムレツ(MIXベジ、玉葱、ベーコン)
22 日 朝	*ご飯*お魚厚揚げ *味噌汁(麩、玉子、葱) *椎茸と大豆の旨煮	22 日 昼	*チャンポン(キャベツ、人参、玉葱、豚肉) *小ご飯(ゆかり)*リンゴ *酢物(胡瓜、ワカメ)	22 日 夕	*ご飯*味噌汁(じゃが芋、薄揚げ、葱) *カレー風味の魚フライ(キャベツ) *マカロニサラダ(胡瓜、ハム、玉子)
23 日 朝	*ご飯*出汁巻き卵(葱) *小松菜とハンペンの煮浸し *味噌汁(玉葱、人参、葱)	23 日 昼	*ご飯*豚キムチ(韭、玉葱) *玉子サラダ(レタス、胡瓜、ハム) *中華スープ(椎茸、シメジ)*バナナ	23 日 夕	*ご飯*鯛の梅煮 *厚揚げの煮物(人参、椎茸) *味噌汁(豆腐、ワカメ)
24 日 朝	*ご飯*味噌汁(キャベツ、葱、薄揚) *鶏肉のケチャップ和え(玉葱、人参のソテー) *ひじきとさつま揚げの煮物(人参)*ヨーグルト	24 日 昼	*ご飯*鶏の照焼(レタス) *キャベツと魚肉ソーセージの玉子とじ *ワカメスープ(玉葱、葱)*オレンジ	24 日 夕	*ご飯*オムレツのデミソースかけ *里芋と昆布巻きの含め煮 *味噌汁(エノキ、麩、葱)
25 日 朝	*ご飯*南瓜のいとこ煮(小豆) *味噌汁(玉葱、薄揚、葱) *紅生姜天の炊き合わせ(魚すり身、蒟)	25 日 昼	*小ご飯*中華スープ(玉葱、ベーコン) *ヤキソバ(豚肉、モヤシ、キャベツ、人参) *白和え(蒟蒻、人参、干椎茸)*バナナ	25 日 夕	*ご飯*ベーコンスクランブルエッグ *鯛のムニエル(平茸、なめこ、人参、玉葱) *小松菜中華和え*味噌汁(なめこ、ワカメ、葱)
26 日 朝	*ご飯*鯖の塩焼き *きんぴら牛蒡(人参) *味噌汁(エノキ、人参、玉葱)	26 日 昼	*炊込みチキンライス(鶏肉、玉葱、エリンギ) *がんもの煮物(人参、シメジ)*キウイ *コンソメスープ(玉葱、じゃが芋)	26 日 夕	*ご飯*ほうれん草のお浸し *巾着煮(鶏ミンチ、糸コン、人参) *味噌汁(厚揚げ、ワカメ、葱)
27 日 朝	*ご飯*味噌汁(玉葱、麩、葱) *ハンバーグ(鶏肉、玉葱)デミソース(玉葱、人参、マッシュルーム) *カリフラワーのカニカマあんかけ	27 日 昼	*ご飯*肉豆腐(牛肉、シメジ、葱) *味噌汁(シメジ、薄揚、葱) *酢物(胡瓜、シラス、ワカメ)*青りんご	27 日 夕	*ご飯*切干大根(人参、角天) *手作り春巻き(豚肉、モヤシ、筍、韭) *味噌汁(厚揚げ、ワカメ、葱)
28 日 朝	*ご飯*青梗菜のコンソテー *和風オムレツ盛合せ(ミートボール、スナップえんどう) *味噌汁(豆腐、人参、ワカメ、葱)	28 日 昼	*ご飯*味噌汁(玉葱、薄揚、葱) *じゃが芋のケチャップ炒め(ウインナー、ピーマン、玉葱) *おからサラダ(胡瓜、人参、ハム、ヨーグルト)	28 日 夕	*ご飯*南瓜のそぼろ煮 *揚げ鯖のキノコあんかけ(エリンギ、人参、玉葱) *味噌汁(キャベツ、薄揚、葱)
29 日 朝	*ご飯*小松菜とエノキの煮浸し *ロールキャベツ(豚・鶏ミンチ、玉葱) *味噌汁(ワカメ、椎茸、葱)	29 日 昼	*ナポリタン(魚肉ソーセージ、玉葱、ピーマン) *人参しりしり(シーチキン、玉子)*グレープフルーツ *ご飯*すまし汁(筍、蒲鉾、葱)	29 日 夕	*ご飯*牛肉炒め *さつま芋の小豆煮 *味噌汁(玉葱、エノキ、葱)
30 日 朝	*ご飯*豚の生姜炒め(人参、玉葱) *筍、葉大根の煮物(人参、薄揚)*ヤクルト *味噌汁(キャベツ、薄揚、じゃが芋、葱)	30 日 昼	*ご飯*鮭とじゃが芋のオムレツ *中華風酢物(春雨、胡瓜、ハム) *すまし汁(ハンペン、玉葱、葱、ゆで卵)	30 日 夕	*ご飯*大根の煮物(人参、角天) *手作り餃子(韭、豚ミンチ、キャベツ、葱) *味噌汁(麩、人参、玉葱、葱)
31 日 朝		31 日 昼		31 日 夕	