

## 4月献立表(桜ホーム)

1 日朝	*ご飯*味噌汁(ワカメ、キャベツ、葱) *がんと人参の煮物 *切昆布と大豆の煮物(人参)	1 日昼	*ご飯*唐揚げ(キャベツ、トマト) *ポテサラ(じゃが芋、胡瓜、ハム、玉子) *すまし汁(エノキ、葱)	1 日夕	*ご飯*鯛大根 *胡瓜酢物(カニカマ、ワカメ) *味噌汁(シメジ、豆腐、葱)
2 日朝	*ご飯*味噌汁(玉葱、薄揚、葱) *お魚厚揚げ*ヨーグルト *大根のかりぱた煮(ペーコン、人参、ニンニク)	2 日昼	*ご飯*味噌汁(キャベツ、玉子、葱) *鯆の南蛮漬(玉葱、人参、ピーマン) *白和え(ほうれん草、人参、豆腐)*バナナ、オレンジ	2 日夕	*天津飯(カニカマ、玉子) *すまし汁(トロロ、蒲鉾、葱) *白菜とザーサイの和え物
3 日朝	*ご飯*味噌汁(玉葱、シメジ、葱) *田舎煮(牛蒡、椎茸、人参、薄揚) *桜エビしんじょの和風あんかけ	3 日昼	*ご飯*焼き餃子(チシャ、トマト) *ポトフ(じゃが芋、人参、キャベツ、ウインナー、玉葱) *モヤシと竹輪の酢物	3 日夕	*ご飯*味噌汁(エノキ、人参、麩) *玉葱と人参のソテー*鯛の照焼 *チャンプル(豆腐、豚肉、ゴーヤ)
4 日朝	*ご飯*味噌汁(玉葱、薄揚、ワカメ、葱) *角揚げと人参の煮物 *白菜のポトフ(玉葱、人参、ペーコン)	4 日昼	🌸花見弁当*桜押し寿司、稲荷寿司、赤魚の煮物(薄揚げ高菜、花人参)、天ぷら(パトウ、竹輪、ピーマン、南瓜)、刺身(マグ、サーモン)、春菊ゴマ和え、厚焼玉子、鯛のすまし汁、梅大福	4 日夕	*ご飯*里芋とイカの煮物 *赤魚の野菜あんかけ(ピーマン、玉葱、人参) *味噌汁(玉葱、じゃが芋、葱)
5 日朝	*ご飯*味噌汁(大根、白菜、葱) *鯖の西京焼き*切干大根と椎茸の佃煮風 *葉大根の和え物(薄揚、人参)	5 日昼	*親子丼(玉葱、鶏肉、玉子、葱) *スパサラ(ハム、胡瓜、玉子) *味噌汁(キャベツ、人参、葱)*バナナ	5 日夕	*ご飯*味噌汁(豆腐、薄揚、葱) *手作りコロッケ(ミンチ、玉葱、じゃが芋) *大根酢物(人参、カニカマ、ゴマ)
6 日朝	*ご飯*味噌汁(豆腐、ナメコ、葱)*ヤクルト *ロールキャベツ盛合せ(玉葱、鶏肉、豚肉) *じゃが芋のミルクカレー煮(シメジ、ウインナー)	6 日昼	*おにぎり*きんぴら(人参、竹輪) *焼きバ(豚肉、モヤシ、キャベツ、玉葱)*リンゴ *すまし汁(トロロ、カニカマ、葱)	6 日夕	*ご飯*もずく酢(長芋) *鯖の味噌煮 *豚汁(大根、人参、じゃが芋)
7 日朝	*ご飯*牛蒡天 *味噌汁(小松菜、薄揚、玉子) *蒟のきんぴら(人参、おかか)	7 日昼	*ご飯*すまし汁(エノキ、豆腐、葱) *野菜たっぷり焼肉(ピーマン、キャベツ、葱、人参) *ブロッコリーのマヨ和え(ハム、コーン)*オレンジ	7 日夕	*ご飯*味噌汁(玉葱、薄揚、葱) *かき揚げ(人参、ピーマン、さつま芋、新玉、竹輪) *切干大根(人参、薄揚)
8 日朝	*ご飯*味噌汁(厚揚げ、エノキ、葱) *豆乳がんと人参の煮付(人参) *大根の洋風煮物(人参、ウインナー)	8 日昼	*カレーライス(じゃが芋、人参、牛肉、玉葱) *酢物(胡瓜、ワカメ、カニカマ、シラス) *コンスープ*フルーツゼリー	8 日夕	*ご飯*葱のめた(イカ、人参) *豚肉と玉葱のケチャップ炒め(ピーマン) *すまし汁(トロロ、椎茸、葱)
9 日朝	*ご飯*味噌汁(シメジ、人参、薄揚) *海老稻荷と舞茸の煮物 *カブのそぼろあんかけ*ヨーグルト	9 日昼	*ご飯*カボチャ煮*バナナ *豚の生姜焼(玉葱) *味噌汁(厚揚げ、椎茸)	9 日夕	*ご飯*味噌汁(エノキ、豆腐、葱) *ホキのムニエルマトソース(スナップエンドウ添) *竹輪とインゲンの甘辛煮
10 日朝	*ご飯*味噌汁(キャベツ、薄揚、葱) *シラスの卵とじ(人参) *じゃが芋と人参の煮物(玉葱)	10 日昼	*煮込みラーメン(豚肉、キャベツ、人参、玉葱) *おにぎり(ソウカメ)*パイン *ほうれん草のお浸し(カニカマ、ゴマ)	10 日夕	*ご飯*味噌汁(ワカメ、エノキ) *ぶりの照り焼き(揚げ茄子添) *オクラと蒸し鶏のたらこ和え
11 日朝	*ご飯*味噌汁(玉葱、じゃが芋) *高野豆腐の炊き合わせ(人参) *五目煮(蓮根、牛蒡、干瓢、人参)	11 日昼	*ご飯*コンソメスープ(モヤシ、人参) *パサのピカタ(キャベツ、ブロッコリー) *切干大根(筍、人参、椎茸)*バナナ	11 日夕	*ご飯*味噌汁(小松菜、麩) *大根の炒め煮(ミンチ、豆腐、葱) *ポテサラ(胡瓜、ハム、卵)
12 日朝	*ご飯*枝豆ひじき(人参) *味噌汁(玉葱、ほうれん草、玉子) *鯛のつみれ煮(蓮根煮物)	12 日昼	*ご飯*すまし汁(ナメコ、葱)*パイン *鶏ササミの甘酢あんかけ(人参、玉葱、シメジ) *高菜の煮物(厚揚げ)	12 日夕	*ご飯*味噌汁(あおさ、葱) *豆腐ハンバーグ(キャベツ、トマト) *新玉葱の酢物
13 日朝	*ご飯*味噌汁(豆腐、玉葱)*ヤクルト *スクランブルエッグ盛合せ(人参、コーン、インゲン、グリーンピース) *魚肉ソーセージとキャベツソテー(人参)	13 日昼	*中華丼(豚肉、人参、玉葱、青梗菜) *中華スープ(茼蒿、玉子) *中華風酢物(モヤシ、胡瓜、ハム)*リンゴ	13 日夕	*さつま芋とひじきの混ぜご飯 *味噌汁(椎茸、麩、葱) *カラスカレイの煮付(蒟蒻)*温奴(鯉節)
14 日朝	*ご飯*冬瓜の含め煮 *鯖の煮付(人参の煮付添え) *味噌汁(さつま芋、玉葱)	14 日昼	*ご飯*すまし汁(ハンペン、ワカメ) *鮭のムニエル(ブロッコリー添) *きんぴら(エリンギ、人参、薄揚)*杏仁豆腐	14 日夕	*筍ご飯*味噌汁(玉葱、じゃが芋) *牛肉の時雨煮(糸コン、エリンギ、生姜) *ナムル(ほうれん草、人参、ゴマ)
15 日朝	*ご飯*味噌汁(薄揚、キャベツ、人参) *五目出汁巻き *古里煮	15 日昼	*カレーライス(じゃが芋、人参、鶏肉、玉葱) *ブロッコリーとツナ缶の酢味噌和え *すまし汁(トロロ、エノキ、葱)*杏仁豆腐	15 日夕	*ご飯*味噌汁(シメジ、豆腐、葱) *メンチカツ(ミンチ、玉葱)(キャベツ添) *小松菜の和え物(カニカマ、ゴマ)
16 日朝	*ご飯*味噌汁(豆腐、シメジ、葱) *枝豆のあんかけ(蒟蒻)*ヤクルト *人参の炒め煮(蒲鉾、薄揚)	16 日昼	*炊込みご飯(シーチキン、塩昆布) *さつま芋の甘煮*フルーツ蜜豆 *水餃子(シメジ、人参、葱)	16 日夕	*ご飯*素麺汁(玉子、葱) *豚肉と茄子の南蛮漬(ブロッコリー) *インゲンとツナのマヨサラダ

## 4月献立表(桜ホーム)

17 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(薄揚、豆腐、エノキ) * 肉詰め稲荷の煮物(人参、玉葱) * あさりと牛蒡の時雨煮	17 日 昼	* ご飯 * リンゴ、キウイ * 煮込みうどん(鶏肉、薄揚、葱、玉葱) * 酢物(胡瓜、カニカマ)	17 日 夕	* ご飯 * すまし汁(エノキ、ワカメ、葱) * 大根、人参の煮付 * 鯖のゴマ味噌焼き * キャベツとベーコンのソテー
18 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、人参、麩、葱) * 木の葉豆腐盛合せ(おから、玉子、南瓜、玉葱) * 里芋と豚肉の照り煮	18 日 昼	* ご飯 * かきたま汁(玉葱、葱) * 肉豆腐(豚肉、玉葱) * キャベツと竹輪の酢物 * りんご	18 日 夕	* ご飯 * すまし汁(麩、ワカメ、葱) * チキンカツ(胸肉)(キャベツ) * スパサラ(胡瓜、ハム)
19 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(キャベツ、薄揚、ワカメ) * カブとエビの蒸し煮 * きくらげ天と人参の煮物	19 日 昼	* 親子丼(鶏肉、玉葱、玉子) * ほうれん草ゴマ和え(カニカマ) * すまし汁(トロロ、ワカメ、葱) * ハナナ	19 日 夕	* ご飯 * カレイの煮付(生姜) * さかき牛蒡の金平(人参) * 味噌汁(シメジ、人参、薄揚)
20 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、シメジ、葱) * ミートボール盛合せ(鶏肉、玉葱、人参、スツキニ、パプリカ、ナス) * 青梗菜とベーコンのバターソテー * ヨーグルト	20 日 昼	* ご飯 * 中華スープ(エノキ、ワカメ) * 肉野菜炒め(豚バラ、キャベツ、人参、モヤシ、玉葱) * ホテサラ(胡瓜、ハム、じゃが芋)	20 日 夕	* ご飯 * ハサのムニエル(レタス) * 春雨酢物(人参、ハム、胡瓜) * かき玉汁(玉子、玉葱、ワカメ、葱)
21 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、じゃが芋、葱) * 鯖の塩焼き(蒟の煮物添え) * 冬瓜の枝豆あんかけ(玉葱、人参、椎茸)	21 日 昼	* 焼きそば(豚肉、キャベツ、玉葱、人参) * ゆかり結び * ほうれん草ゴマ和え * かき玉汁(玉葱、葱、玉子) * オレンジ	21 日 夕	* ご飯 * キノコスープ(シメジ、エノキ、麩) * かき揚げ(人参、竹輪、玉葱、ピーマン、エリンギ) * マカロニサラダ(ハム、胡瓜)
22 日 朝	* ご飯 * 葱出汁巻き * 味噌汁(豆腐、薄揚、ワカメ) * 小松菜とハンパンの煮浸し	22 日 昼	* ご飯 * すまし汁(素麺、麩、葱) * 鶏のケチャップ煮(じゃが芋、人参、玉葱) * 筍味噌煮	22 日 夕	* ご飯 * 南瓜煮 * メジの照り煮(シメジ、レタス添え) * 味噌汁(豆腐、玉葱、葱)
23 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、エノキ、葱) * ヤクルト * デミグラスソース煮(玉葱、人参、マッシュルーム) * ひじきとさつま揚げの煮物(人参)	23 日 昼	* ハヤシライス(牛肉、玉葱、シメジ) * 小松菜の煮浸し(人参、薄揚) * コンソメスープ(ワカメ、葱) * ハナナ	23 日 夕	* ご飯 * 味噌汁(キャベツ、ワカメ) * 牛肉炒め(ピーマン、人参、キャベツ) * 枝豆がんと椎茸の煮物
24 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(キャベツ、人参、エノキ) * ハンパンと麩の炊き合わせ * 牛蒡の中華炒め	24 日 昼	* シラス丼(うずら卵、海苔、大葉、ゴマ) * 小松菜と厚揚げ煮 * すまし汁(トロロ、シメジ、葱) * リンゴ	24 日 夕	* ご飯 * 鯉のキノコソース * 中華スープ(春雨、椎茸、人参、蕻) * ベーコンスクランブル * 小松菜の中華和え
25 日 朝	* ご飯 * お魚厚揚げ * 味噌汁(麩、椎茸、ワカメ) * ぜんまいの炒め煮(人参、薄揚)	25 日 昼	* ご飯 * スープ(ほうれん草、ベーコン) * 甘辛豆腐ステーキ(インゲン) * ハナナ * アボカドサラダ(トマト、ゆで卵、エビ、ブロッコリー)	25 日 夕	* ご飯 * 筍とワラビ煮 * 味噌汁(もずく、葱) * 手作りコロケ(玉葱、ミンチ)(レタス、トマト)
26 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、ナメコ、葱) * 干草焼き * カリフラワーのカニカマあんかけ	26 日 昼	* ご飯 * 中華スープ(水餃子、蕻、肉団子) * 納豆オムレツ(葱、大根おろし) * ホテサラ(ハム、玉子、胡瓜) * キウイ	26 日 夕	* ご飯 * 鯖の味噌煮(インゲン) * 大根サラダ(鯉節、大葉) * ワカメスープ(エノキ、ゴマ)
27 日 朝	* ご飯 * 青梗菜とコーンのソテー * 味噌汁(じゃが芋、シメジ、蕻) * ヤクルト * ツナオムレツ盛合せ(玉葱、スナップエンドウ)	27 日 昼	* ご飯 * すまし汁(玉子豆腐、ワカメ、葱) * 鶏胸肉のピカタ(レタス、トマト) * リンゴ * キャベツの甘酢和え(薄揚、ワカメ、葱)	27 日 夕	* ご飯 * ひじき煮(大豆、人参) * 南蛮漬け(玉葱、人参、ピーマン) * 味噌汁(小松菜、厚揚げ)
28 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(大根、薄揚、葱) * ロールキャベツと人参のコンソメ煮(キャベツ、玉葱、鶏肉、豚肉) * 冬瓜のあんかけ	28 日 昼	* シーフードピラフ(玉葱、人参、ピーマン) * コールスローサラダ(キャベツ、胡瓜、コーン、ハム) * キノコスープ(エノキ、シメジ、椎茸、ベーコン) * セリー	28 日 夕	* ご飯 * 筍の酢味噌和え(山椒) * 麻婆豆腐(ミンチ、生姜、ニンニク) * 卵スープ(シメジ、人参、玉葱)
29 日 朝	* ご飯 * 豚の生姜炒め(玉葱、人参) * 味噌汁(エノキ、さつま芋、葱) * 青梗菜と薄揚げの炒め煮(人参)	29 日 昼	* 親子丼(鶏肉、玉葱、玉子、三つ葉) * 茄子の煮物(豚肉、ピーマン) * すまし汁(トロロ、ハンパン、葱) * ハナナ、キウイ	29 日 夕	* ご飯 * 鯖の甘酢あんかけ(玉葱、人参) * 茄子のミートソースかけ(玉葱、人参) * コンソメスープ(じゃが芋、人参、)
30 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(エノキ、葱) * ヨーグルト * 鱈のみりん焼き(人参金平添え) * キャベツとキノコのソテー(椎茸、平茸、舞茸、コーン)	30 日 昼	* ゆかり結び * りんご * カレーうどん(鶏肉、薄揚、葱) * マカロニサラダ(ハム、玉子、ブロッコリー)	30 日 夕	* ご飯 * きんぴら牛蒡(人参) * ホークビーンズ(玉葱、豚肉、大豆) * 味噌汁(筍、シメジ、ワカメ)
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(ワカメ、キャベツ、葱) *がんと人参の煮物 *切昆布と大豆の煮物(人参)	1 日昼	*ご飯*唐揚げ(キャベツ、トマト) *ポテサラ(じゃが芋、胡瓜、ハム、玉子) *すまし汁(エノキ、葱)	1 日夕	*ご飯*鯛大根 *胡瓜酢物(カニカマ、ワカメ) *味噌汁(シメジ、豆腐、葱)
2 日朝	*ご飯*味噌汁(玉葱、薄揚、葱) *お魚厚揚げ*ヨーグルト *大根のかりぱた煮(ペーコン、人参、ニンニク)	2 日昼	*ご飯*味噌汁(キャベツ、玉子、葱) *鯆の南蛮漬(玉葱、人参、ピーマン) *白和え(ほうれん草、人参、豆腐)*バナナ、オレンジ)	2 日夕	*天津飯(カニカマ、玉子) *すまし汁(トロロ、蒲鉾、葱) *白菜とザーサイの和え物
3 日朝	*ご飯*味噌汁(玉葱、シメジ、葱) *田舎煮(牛蒡、椎茸、人参、薄揚) *桜エビしんじょの和風あんかけ	3 日昼	*ご飯*焼き餃子(チシャ、トマト) *ポトフ(じゃが芋、人参、キャベツ、ウインナー、玉葱) *モヤシと竹輪の酢物	3 日夕	*ご飯*味噌汁(エノキ、人参、麩) *玉葱と人参のソテー*鯛の照焼 *チャンプル(豆腐、豚肉、ゴーヤ)
4 日朝	*ご飯*味噌汁(玉葱、薄揚、ワカメ、葱) *角揚げと人参の煮物 *白菜のポトフ(玉葱、人参、ペーコン)	4 日昼	🌸花見弁当*桜押し寿司、稲荷寿司、赤魚の煮物(薄揚げ高菜、花人参)、天ぷら(パトウ、竹輪、ピーマン、南瓜)、刺身(マグ、サーモン)、春菊ゴマ和え、厚焼玉子、鯛のすまし汁、梅大福	4 日夕	*ご飯*里芋とイカの煮物 *赤魚の野菜あんかけ(ピーマン、玉葱、人参) *味噌汁(玉葱、じゃが芋、葱)
5 日朝	*ご飯*味噌汁(大根、白菜、葱) *鯖の西京焼き*切干大根と椎茸の佃煮風 *葉大根の和え物(薄揚、人参)	5 日昼	*親子丼(玉葱、鶏肉、玉子、葱) *スパサラ(ハム、胡瓜、玉子) *味噌汁(キャベツ、人参、葱)*バナナ	5 日夕	*ご飯*味噌汁(豆腐、薄揚、葱) *手作りコロッケ(ミンチ、玉葱、じゃが芋) *大根酢物(人参、カニカマ、ゴマ)
6 日朝	*ご飯*味噌汁(豆腐、ナメコ、葱)*ヤクルト *ロールキャベツ盛合せ(玉葱、鶏肉、豚肉) *じゃが芋のミルクカレー煮(シメジ、ウインナー)	6 日昼	*おにぎり*きんぴら(人参、竹輪) *焼きバ(豚肉、モヤシ、キャベツ、玉葱)*リンゴ *すまし汁(トロロ、カニカマ、葱)	6 日夕	*ご飯*もずく酢(長芋) *鯖の味噌煮 *豚汁(大根、人参、じゃが芋)
7 日朝	*ご飯*牛蒡天 *味噌汁(小松菜、薄揚、玉子) *蒾のきんぴら(人参、おかか)	7 日昼	*ご飯*すまし汁(エノキ、豆腐、葱) *野菜たっぷり焼肉(ピーマン、キャベツ、葱、人参) *ブロッコリーのマヨ和え(ハム、コーン)*オレンジ	7 日夕	*ご飯*味噌汁(玉葱、薄揚、葱) *かき揚げ(人参、ピーマン、さつま芋、新玉、竹輪) *切干大根(人参、薄揚)
8 日朝	*ご飯*味噌汁(厚揚げ、エノキ、葱) *豆乳がんと人参の煮付(人参) *大根の洋風煮物(人参、ウインナー)	8 日昼	*カレーライス(じゃが芋、人参、牛肉、玉葱) *酢物(胡瓜、ワカメ、カニカマ、シラス) *コンスープ*フルーツゼリー	8 日夕	*ご飯*葱のめた(イカ、人参) *豚肉と玉葱のケチャップ炒め(ピーマン) *すまし汁(トロロ、椎茸、葱)
9 日朝	*ご飯*味噌汁(シメジ、人参、薄揚) *海老稻荷と舞茸の煮物 *カブのそぼろあんかけ*ヨーグルト	9 日昼	*ご飯*カボチャ煮*バナナ *豚の生姜焼(玉葱) *味噌汁(厚揚げ、椎茸)	9 日夕	*ご飯*味噌汁(エノキ、豆腐、葱) *ホキのムニエルマトソース(スナップエンドウ添) *竹輪とインゲンの甘辛煮
10 日朝	*ご飯*味噌汁(キャベツ、薄揚、葱) *シラスの卵とじ(人参) *じゃが芋と人参の煮物(玉葱)	10 日昼	*煮込みラーメン(豚肉、キャベツ、人参、玉葱) *おにぎり(ソウカメ)*パン *ほうれん草のお浸し(カニカマ、ゴマ)	10 日夕	*ご飯*味噌汁(ワカメ、エノキ) *ぶりの照り焼き(揚げ茄子添) *オクラと蒸し鶏のたらこ和え
11 日朝	*ご飯*味噌汁(玉葱、じゃが芋) *高野豆腐の炊き合わせ(人参) *五目煮(蓮根、牛蒡、干瓢、人参)	11 日昼	*ご飯*コンソメスープ(モヤシ、人参) *パサのピカタ(キャベツ、ブロッコリー) *切干大根(筍、人参、椎茸)*バナナ	11 日夕	*ご飯*味噌汁(小松菜、麩) *大根の炒め煮(ミンチ、豆腐、葱) *ポテサラ(胡瓜、ハム、卵)
12 日朝	*ご飯*枝豆ひじき(人参) *味噌汁(玉葱、ほうれん草、玉子) *鯛のつみれ煮(蓮根煮物)	12 日昼	*ご飯*すまし汁(ナメコ、葱)*パン *鶏ササミの甘酢あんかけ(人参、玉葱、シメジ) *高菜の煮物(厚揚げ)	12 日夕	*ご飯*味噌汁(あおさ、葱) *豆腐ハンバーグ(キャベツ、トマト) *新玉葱の酢物
13 日朝	*ご飯*味噌汁(豆腐、玉葱)*ヤクルト *スクランブルエッグ盛合せ(人参、コーン、インゲン、グリーンピース) *魚肉ソーセージとキャベツソテー(人参)	13 日昼	*中華丼(豚肉、人参、玉葱、青梗菜) *中華スープ(茼、玉子) *中華風酢物(モヤシ、胡瓜、ハム)*リンゴ	13 日夕	*さつま芋とひじきの混ぜご飯 *味噌汁(椎茸、麩、葱) *カラスカレイの煮付(蒟蒻)*温奴(鯉節)
14 日朝	*ご飯*冬瓜の含め煮 *鯖の煮付(人参の煮付添え) *味噌汁(さつま芋、玉葱)	14 日昼	*ご飯*すまし汁(ハンペン、ワカメ) *鮭のムニエル(ブロッコリー添) *きんぴら(エリンギ、人参、薄揚)*杏仁豆腐	14 日夕	*筍ご飯*味噌汁(玉葱、じゃが芋) *牛肉の時雨煮(糸コン、エリンギ、生姜) *ナムル(ほうれん草、人参、ゴマ)
15 日朝	*ご飯*味噌汁(薄揚、キャベツ、人参) *五目出汁巻き *古里煮	15 日昼	*カレーライス(じゃが芋、人参、鶏肉、玉葱) *ブロッコリーとツナ缶の酢味噌和え *すまし汁(トロロ、エノキ、葱)*杏仁豆腐	15 日夕	*ご飯*味噌汁(シメジ、豆腐、葱) *メンチカツ(ミンチ、玉葱)(キャベツ添) *小松菜の和え物(カニカマ、ゴマ)
16 日朝	*ご飯*味噌汁(豆腐、シメジ、葱) *枝豆のあんかけ(蒟蒻)*ヤクルト *人参の炒め煮(蒲鉾、薄揚)	16 日昼	*炊込みご飯(シーチキン、塩昆布) *さつま芋の甘煮*フルーツ蜜豆 *水餃子(シメジ、人参、葱)	16 日夕	*ご飯*素麺汁(玉子、葱) *豚肉と茄子の南蛮漬(ブロッコリー) *インゲンとツナのマヨサラダ

## 4月献立表(銀杏ホーム)

17 日朝	*ご飯*味噌汁(薄揚、豆腐、エノキ) *肉詰め稲荷の煮物(人参、玉葱) *あさりと牛蒡の時雨煮	17 日昼	*ご飯*リンゴ、キウイ *煮込みうどん(鶏肉、薄揚、葱、玉葱) *酢物(胡瓜、カニカマ)	17 日夕	*ご飯*すまし汁(エノキ、ワカメ、葱) *大根、人参の煮付*鯖のゴマ味噌焼き *キャベツとペーコンのソテー
18 日朝	*ご飯*味噌汁(玉葱、人参、麩、葱) *木の葉豆腐盛合せ(おから、玉子、南瓜、玉葱) *里芋と豚肉の照り煮	18 日昼	*ご飯*かきたま汁(玉葱、葱) *肉豆腐(豚肉、玉葱) *キャベツと竹輪の酢物*りんご	18 日夕	*ご飯*すまし汁(麩、ワカメ、葱) *チキンカツ(胸肉)(キャベツ) *スパサラ(胡瓜、ハム)
19 日朝	*ご飯*味噌汁(キャベツ、薄揚、ワカメ) *カブとエビの蒸し煮 *きくらげ天と人参の煮物	19 日昼	*親子丼(鶏肉、玉葱、玉子) *ほうれん草ゴマ和え(カニカマ) *すまし汁(トコロ、ワカメ、葱)*バナナ	19 日夕	*ご飯*カレイの煮付(生姜) *さかき牛蒡の金平(人参) *味噌汁(シメジ、人参、薄揚)
20 日朝	*ご飯*味噌汁(玉葱、シメジ、葱) *ミートボール盛合(鶏肉、玉葱、人参、スツキニ、パプリカ、ナス) *青梗菜とペーコンのパターソテー*ヨーグルト	20 日昼	*ご飯*中華スープ(エノキ、ワカメ) *肉野菜炒め(豚バラ、キャベツ、人参、モヤシ、玉葱) *ポテサラ(胡瓜、ハム、じゃが芋)	20 日夕	*ご飯*ハサのムニエル(レタス) *春雨酢物(人参、ハム、胡瓜) *かき玉汁(玉子、玉葱、ワカメ、葱)
21 日朝	*ご飯*味噌汁(玉葱、じゃが芋、葱) *鯖の塩焼き(落の煮物添え) *冬瓜の枝豆あんかけ(玉葱、人参、椎茸)	21 日昼	*焼きそば(豚肉、キャベツ、玉葱、人参) *ゆかり結び*ほうれん草ゴマ和え *かき玉汁(玉葱、葱、玉子)*オレンジ	21 日夕	*ご飯*キノコスープ(シメジ、エノキ、麩) *かき揚げ(人参、竹輪、玉葱、ピーマン、エリンギ) *マカロニサラダ(ハム、胡瓜)
22 日朝	*ご飯*葱出汁巻き *味噌汁(豆腐、薄揚、ワカメ) *小松菜とハンパンの煮浸し	22 日昼	*ご飯*すまし汁(素麺、麩、葱) *鶏のケチャップ煮(じゃが芋、人参、玉葱) *筍味噌煮	22 日夕	*ご飯*南瓜煮 *メジの照り煮(シメジ、レタス添え) *味噌汁(豆腐、玉葱、葱)
23 日朝	*ご飯*味噌汁(豆腐、エノキ、葱)*ヤクルト *デミグラスソース煮(玉葱、人参、マッシュルーム) *ひじきとさつま揚げの煮物(人参)	23 日昼	*ハヤシライス(牛肉、玉葱、シメジ) *小松菜の煮浸し(人参、薄揚) *コンソメスープ(ワカメ、葱)*バナナ	23 日夕	*ご飯*味噌汁(キャベツ、ワカメ) *牛肉炒め(ピーマン、人参、キャベツ) *枝豆がんと椎茸の煮物
24 日朝	*ご飯*味噌汁(キャベツ、人参、エノキ) *ハンパンと麩の炊き合わせ *牛蒡の中華炒め	24 日昼	*シラス丼(うずら卵、海苔、大葉、ゴマ) *小松菜と厚揚げ煮 *すまし汁(トコロ、シメジ、葱)*リンゴ	24 日夕	*ご飯*鯉のキノコソース *中華スープ(春雨、椎茸、人参、蕈) *ペーコンスクランブル*小松菜の中華和え
25 日朝	*ご飯*お魚厚揚げ *味噌汁(麩、椎茸、ワカメ) *ぜんまいの炒め煮(人参、薄揚)	25 日昼	*ご飯*スープ(ほうれん草、ペーコン) *甘辛豆腐ステーキ(インゲン)*バナナ *アボカドサラダ(トマト、ゆで卵、エビ、ブロッコリー)	25 日夕	*ご飯*筍とワラビ煮 *味噌汁(もずく、葱) *手作りコロッケ(玉葱、ミンチ)(レタス、トマト)
26 日朝	*ご飯*味噌汁(豆腐、ナメコ、葱) *千草焼き *カリフラワーのカニカマあんかけ	26 日昼	*ご飯*中華スープ(水餃子、蕈、肉団子) *納豆オムレツ(葱、大根おろし) *ポテサラ(ハム、玉子、胡瓜)*キウイ	26 日夕	*ご飯*鯖の味噌煮(インゲン) *大根サラダ(鯉節、大葉) *ワカメスープ(エノキ、ゴマ)
27 日朝	*ご飯*青梗菜とコーンのソテー *味噌汁(じゃが芋、シメジ、蕈)*ヤクルト *ツナオムレツ盛合せ(玉葱、スナップエンドウ)	27 日昼	*ご飯*すまし汁(玉子豆腐、ワカメ、葱) *鶏胸肉のピカタ(レタス、トマト)*リンゴ *キャベツの甘酢和え(薄揚、ワカメ、葱)	27 日夕	*ご飯*ひじき煮(大豆、人参) *南蛮漬(玉葱、人参、ピーマン) *味噌汁(小松菜、厚揚げ)
28 日朝	*ご飯*味噌汁(大根、薄揚、葱) *ロールキャベツと人参のコンソメ煮(キャベツ、玉葱、鶏肉、豚肉) *冬瓜のあんかけ	28 日昼	*シーフードピラフ(玉葱、人参、ピーマン) *コルスローサラダ(キャベツ、胡瓜、コーン、ハム) *キノコスープ(エノキ、シメジ、椎茸、ペーコン)*ゼリー	28 日夕	*ご飯*筍の酢味噌和え(山椒) *麻婆豆腐(ミンチ、生姜、ニンニク) *卵スープ(シメジ、人参、玉葱)
29 日朝	*ご飯*豚の生姜炒め(玉葱、人参) *味噌汁(エノキ、さつま芋、葱) *青梗菜と薄揚げの炒め煮(人参)	29 日昼	*親子丼(鶏肉、玉葱、玉子、三つ葉) *茄子の煮物(豚肉、ピーマン) *すまし汁(トコロ、ハンパン、葱)*バナナ、キウイ	29 日夕	*ご飯*鯖の甘酢あんかけ(玉葱、人参) *茄子のミートソースかけ(玉葱、人参) *コンソメスープ(じゃが芋、人参、)
30 日朝	*ご飯*味噌汁(エノキ、葱)*ヨーグルト *鱈のみりん焼き(人参金平添え) *キャベツとキノコのソテー(椎茸、平茸、舞茸、コーン)	30 日昼	*ゆかり結び*りんご *カレーうどん(鶏肉、薄揚、葱) *マカロニサラダ(ハム、玉子、ブロッコリー)	30 日夕	*ご飯*きんぴら牛蒡(人参) *ホークビーンズ(玉葱、豚肉、大豆) *味噌汁(筍、シメジ、ワカメ)
31 日朝		31 日昼		31 日夕	