

	1日(土)	2日(日)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)
朝食	ごはん 味噌汁 炒り豆腐 杓苧ごま和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 目玉焼き マカロニサラダ ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 にしんの甘露煮 インゲンごま和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 角天の金平風煮 杓苧の梅肉和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 里芋の含め煮 杓苧お浸し ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 丸天の煮物 なめたけおろし ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 厚揚げ煮 杓苧と姫竹の和え物 ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 がんもどき煮 インゲンのピーナツ和え ふりかけ 乳酸菌飲料
昼食	炊き込みごはん 赤魚の粕漬焼き 里芋サラダ 吸物 黄桃缶 	ごはん 鶏肉の葱味噌焼き ひじき煮 吸物 パイナップル 	わかめうどん いなり寿司 タラの西京焼き もやし胡瓜の生姜和え	ごはん 鯖のみぞれ煮 ブロッコリー胡麻和え 味噌汁 バナナヨーグルト	桜散らし寿司 天ぷら 山菜の煮物 菜の花の辛子和え 茶碗蒸し 吸物 いちご 	ごはん 太刀魚の蒲焼 春雨炒め 味噌汁 洋ナシ缶	ロールパン&デニッシュ スパイン風オムレツ スパゲティポリタン 玉葱スープ 青りんごゼリー	ごはん 赤魚の煮付け ブロッコリー卵炒め 味噌汁 フルーチェ 
夕食	ごはん 豚肉の生姜焼き 昆布の煮物 ブロッコリーサラダ 味噌汁	ごはん 鮭の照り焼き 大根カニあん 小松菜白和え 味噌汁	ごはん 麻婆厚揚げ 青梗菜の煮物 南瓜サラダ 味噌汁	ごはん プルコギ風 花五目卵巻き 白菜のゆかり和え 吸物	ごはん 柿のムニエル 茄子の煮物 かきフライ甘酢和え 味噌汁	ごはん つくね煮 金平れんこん かにかまサラダ 吸物	ごはん とんかつ 大根の煮物 卵豆腐 味噌汁	ごはん 肉野菜炒め 卵の花 小松菜わさび和え 吸物
	9日(日)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)	16日(日)
朝食	ごはん 味噌汁 スクランブルエッグ 春雨サラダ ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 牛肉と牛蒡の煮物 ブロッコリーサラダ ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 ひじき煮 卵豆腐 ふりかけ 乳酸菌飲料 	ごはん 味噌汁 ジャーマンポテト 煮 インゲンごま和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 鯛の梅煮 かきフライ甘酢和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 目玉焼き 青梗菜のピーナツ和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 角天の金平風煮 杓苧のわさび和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 刻み昆布の煮物 南瓜サラダ ふりかけ 乳酸菌飲料
昼食	ごはん 鶏肉の照り煮 ポテトサラダ 味噌汁 フルーツカクテル	あったか卵雑炊 鱈の西京焼き 杓苧なめたけ和え 味噌汁 	きつねそば 鮭おにぎり えび団子蒸し 杓苧の梅肉和え	ロールパン 煮込みハンバーグ 大根サラダ コーンポタージュ 黄桃缶 	親子丼 白菜梅肉和え 味噌汁 洋ナシ缶	ごはん アジフライ 昆布の煮物 味噌汁 フルーツカクテル	ごはん ポークチャップ ブロッコリーサラダ キャベツのスープ 豆乳ブラマンジェ	ごはん タラの野菜あんかけ 厚揚げの蓮根煮 吸物 みかん缶
夕食	ごはん 鯖の塩焼き 茄子のみそ炒め 白菜の林檎和え 吸物 	ごはん 八宝菜 クリームコロッケ 人参のナムル 味噌汁	ごはん 豚と野菜の煮物 かきフライのステーキ もやしの生姜和え かき卵汁	ごはん タラの柚子味噌焼 小松菜の卵とじ マカロニサラダ 味噌汁	ごはん 豚肉のごまだれ焼 高野豆腐含め煮 杓苧のごまぼん和え 吸物	ごはん 鶏肉のカレー煮 野菜しゅうまい ひじきの白和え 吸物	ごはん タラの外焼 茄子の煮物 冷奴 味噌汁 	ごはん 肉じゃが 竹輪の磯部揚げ 大根なます 味噌汁 

	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)	23日(日)	24日(月)
朝食	ごはん 味噌汁 がんもどき煮 菜の花の辛子和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 竹輪の煮物 とろろ芋 ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 人参シリシリ ブロッコリーサラダ ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 牛肉と牛蒡の煮物 青梗菜おかか和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 小松菜の卵とじ ポテトサラダ ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 さつま芋の甘煮 かつうと姫竹の和え物 ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 ウインナーソーテー 卵豆腐 ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 がめ煮 青梗菜辛子和え ふりかけ 乳酸菌飲料
昼食	ごはん 鶏のから揚げ さつま芋サラダ 吸物 洋ナシ缶	ごはん 豚肉の味噌漬け焼き ひじき煮 かきたま汁 パイ	【郷土料理 長崎県】 ちゃんぽん おにぎり うらかみそぼろ カステラ	ごはん 太刀魚の山椒焼き 春雨炒め 味噌汁 黄桃缶	ごはん チキンソーテー 白菜とツナ煮 味噌汁 杏仁豆腐	ごはん えびカツ かつうお浸し 味噌汁 青りんごゼリー	ごはん 豚肉の塩だれ炒め じゃが芋の煮物 吸物 みかん缶	ごはん タラの黄金焼き 五目豆 吸物 パイ
夕食	ごはん えび団子の煮物 金平ごぼう 白菜ゆかり和え 味噌汁	ごはん 鯖の塩焼き 山菜の煮物 かつうのポン酢和え 味噌汁	ごはん 筑前煮 茄子の金平風煮 かきフライ甘酢和え 味噌汁	ごはん 豆腐ハンバーグ 南瓜の煮物 大根サラダ 吸物	ごはん 鯖の西京焼き 卵の花 ブロッコリーナムル 吸物	ごはん 肉団子の酢豚風 れんこんの煮物 焼き茄子 吸物	ごはん 鯖の味噌煮 大根かにあん 白菜の味噌和え 吸物	ごはん 鶏の中華煮 かに風味卵巻き 春雨サラダ 味噌汁

	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)	30日(日)	管理栄養士の 一言メッセージ♪
朝食	ごはん 味噌汁 にしんの甘露煮 なます ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 スパイオムレット かつうのごま和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 竹輪煮物 インゲンのピーナツ和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 厚揚げの旨煮 大根サラダ ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 鰯の梅煮 青梗菜ごま和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 厚揚げと小松菜煮 ポテトサラダ ふりかけ 乳酸菌飲料	<p>《4月の旬の食材》 たまねぎ、鯖、筍、ふき、長いも、アスパラガス、菜の花</p> <p>《栄養士の豆知識》 福建料理の『湯肉絲麵(とんにいいめん)』という豚肉、椎茸、筍、ネギなどを入れたあっさりしたスープの麺料理がルーツだといわれていますが、これをより濃いめのスープ、より豊富な具、独自のコシのある麺にして日本風にアレンジしたのが『ちゃんぽん』とされています。発祥以降、中華鍋ひとつで作れるおいしく栄養たっぷりな麺料理ということで、長崎県で日常的に食される家庭料理となりました。</p>
昼食	ピースご飯 豚の角煮 もやしの中華和え 吸物 季節の果物	カレーライス かきフライ甘酢和え 野菜スープ ヨーグルト 福神漬け	けんちんうどん おにぎり 鶏肉の八幡巻き しらすのサラダ	ごはん 鯖の幽庵焼き ブロッコリー卵炒め 味噌汁 みかん缶	ごはん 赤魚のレモン蒸し 花五目卵巻 味噌汁 桃缶	ごはん 太刀魚の山椒焼き 大根サラダ 味噌汁 洋ナシ	
夕食	ごはん 白身フライ がんもどき煮 小松菜なめたけ和え 味噌汁	ごはん 鮭の外焼 大豆ケチャップ煮 胡瓜の生姜和え 味噌汁	ごはん えび団子のフリソース かつうのバターソーテー マカロニサラダ 味噌汁	ごはん 鶏肉のチーズムニエル 高野豆腐含め煮 南瓜サラダ 吸物	ごはん 鶏肉の柚子味噌焼き 卵の花 ブロッコリーカボスドレ 吸物	ごはん 牛肉のしぐれ煮 里芋ごま味噌かけ 刺身蒟蒻 吸物	

