




4月 献立表

	1日 (月)	2日 (火)	3日 (水)	4日 (木)	5日 (金)	6日 (土)	7日 (日)	8日 (月)
朝食	ごはん 味噌汁 角天の金平風煮 漬物 乳酸飲料	ごはん 味噌汁 にしんの甘露煮 漬物 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 海苔入り卵巻き 木の梅肉和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 がんもどき煮 漬物 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 厚揚げの旨煮 青梗菜ごま和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 炒り豆腐 木のソウメン和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 目玉焼き 白菜の林檎和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 ウインナーソーテー 漬物 乳酸菌飲料
昼食	赤飯 赤魚の粕漬焼き キャベツの和え物 味噌汁 みかん缶	【花見弁当】 桜散らし寿司 天ぷら 桜生麩の煮物 菜の花の辛子和え 茶碗蒸し 吸物、果物	ごはん 太刀魚の山椒焼き ポテトサラダ 味噌汁 黄桃缶 漬物	えびピラフ クリームシチュー ブロッコリーサラダ 青梅ゼリー	ごはん 鱈の梅味噌焼き 南瓜の煮物 吸物 フルーツカクテル 漬物	ごはん ミルフィーユカツ じゃが芋のトマト煮 味噌汁 フルーツチェ	ごはん マスの塩焼き 卵の花 吸物 パイン缶	わかめごはん タラの柚子味噌焼 小松菜白和え かき卵汁 甘夏みかん缶
夕食	ごはん 和風ハンバーグ 人参シリシリ かフラワー甘酢和え グリッピースポットージュ 漬物	ごはん 鶏の中華煮 昆布の煮物 マカロニサラダ 味噌汁	ごはん プルコギ風 フロフキ大根 白菜ゆかり和え 吸物	ごはん タラの野菜あんかけ 茄子の煮物 春雨サラダ 味噌汁	ごはん 千草焼き ひじき煮 えびサラダ 味噌汁	ごはん 鯖の味噌煮 かフラワーのカレー 胡瓜の酢の物 吸物	ごはん 鶏肉の照り煮 さつま芋の甘煮 もやし生姜和え 味噌汁	ごはん 肉野菜炒め 丸天の煮物 ブロッコリー辛子和え 味噌汁

	9日 (火)	10日 (水)	11日 (木)	12日 (金)	13日 (土)	14日 (日)	15日 (月)	16日 (火)
朝食	ごはん 味噌汁 鯛の梅煮 かフラワー甘酢和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 出し巻き卵 大根サラダ ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 厚揚げ煮 漬物 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 角天の金平風煮 木のソウメン和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 がんもどき煮 漬物 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 スパインオムツ 木のポン酢和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 炒り豆腐 漬物 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 目玉焼き 青梗菜ピナッツ和え ふりかけ 乳酸菌飲料
昼食	牛丼 南瓜サラダ 味噌汁 バナナヨーグルト	ちゃんぽん おにぎり しゅうまい 野菜と果物のゼリー	ごはん 木の外焼 春雨炒め 吸物 みかん缶	カレーライス 福神漬け ブロッコリー青じそドレ わかめスープ 杏仁豆腐	ごはん アジフライ 白菜ゆかり和え 味噌汁 ヨーグルト	ごはん 鶏肉の照り焼き 大根かにあん 吸物 フルーツカクテル	ごはん 鯖の西京焼き じゃが芋の煮物 吸物 黄桃缶	ごはん 豚肉の生姜和え 竹輪煮物 吸物 パイン缶 漬物
夕食	ごはん えび団子蒸し 茄子の田楽 木の ごま和え 吸物 漬物	ごはん 鯖のごまだれ焼き 高野豆腐の含め煮 青梗菜のおかか和 味噌汁 漬物	ごはん 肉じゃが 竹輪の磯部揚げ 胡瓜の酢もの 味噌汁	ごはん 豚と野菜の煮物 かに風味卵巻き コールローサラダ 味噌汁	ごはん 煮込みハンバーグ 小松菜卵とじ 冷奴 吸物	ごはん タラの味噌蒸し 里芋の煮物 マカロニサラダ 味噌汁	ごはん 八宝菜 野菜しゅうまい 春雨サラダ 味噌汁	ごはん 鯖の塩焼き 茄子の甘酢炒め ブロッコリーサラダ 味噌汁

	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)	21日(日)	22日(月)	23日(火)	24日(水)
朝食	ごはん 味噌汁 厚揚げの蓮根煮 漬物 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 丸天の煮物 漬物 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 にしんの甘露煮 白菜の林檎和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 山菜の煮物 漬物 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 焼きししゃも 小松菜なめたけ和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 がんもどき煮 漬物 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 出し巻き卵 かつらのごま和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 おムツ ブロッコリー辛子和え ふりかけ 乳酸菌飲料
昼食	ロールパン 白菜のクリームスープ ミートボール さつま芋サラダ いちごムース	【郷土料理 和歌山県】 ★豆ごはん 太刀魚の山椒焼き なます 吸物 みかんゼリー	ごはん Eビフライ かつらのお浸し 味噌汁 洋ナシ缶 漬物	ごはん マスの漬け焼き 南瓜サラダ 味噌汁 みかん缶	ごはん 豚肉の塩だれ炒め コールスローサラダ 吸物 ブルーベリーヨーグルト 漬物	ごはん 鯖の焼き南蛮漬け 南瓜の煮物 味噌汁 パイ缶	ごはん 鶏肉のチーズムニエル かつらポン酢和え 味噌汁 洋ナシ缶 漬物	ちり鍋風 卵雑炊 シュークリーム
夕食	ごはん たらこの磯部焼き 五目豆 かきフライ甘酢和え 味噌汁	ごはん 筑前煮 花五目卵巻き かつらの和え物 味噌汁	ごはん キンpira 昆布の煮物 ポテトサラダ 吸物	ごはん 麻婆風春雨 さつまいもの甘煮 焼き茄子 かき卵汁	ごはん 赤魚の煮付け ジャーマンポテト煮 胡瓜の生姜和え 味噌汁	麦ごはん つくね煮 ひじき煮 とろろ芋 吸物	ごはん 麻婆茄子 人参シリシリ 里芋サラダ 吸物	ごはん 豚肉の葱味噌焼き 大豆ケチャップ煮 白菜のお浸し 吸物

	25日(木)	26日(金)	27日(土)	28日(日)	29日(月)	30日(火)	管理栄養士の 一言メッセージ♪
朝食	ごはん 味噌汁 竹輪の煮物 漬物 乳酸飲料	ごはん 味噌汁 にしんの甘露煮 かきフライゆかり和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 丸天の煮物 ブロッコリーナムル ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 出し巻き卵 小松菜わさび和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 角天の金平風煮 漬物 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 がんもどき煮 漬物 乳酸菌飲料	<p>《4月の旬の食材》</p> <p>にしん、鯖、筍、長いも、たまねぎ、いちご アスパラガス、菜の花、夏みかん、さやえんどう</p> <p>《栄養士の豆知識》</p> <p>4月から5月頃になると、えんどうが収穫期を迎えます。旬の時期、端まで実がつまって粒が揃っていて、つやがあり、独特のホクホク感を楽しめます。豆の産地である和歌山県で「豆ごはん」は、春になると米が少なくなる一方で、えんどう豆が収穫期を迎えるため、米に豆をたくさん入れて増量したことがはじまりとされています。</p> 
昼食	【誕生日メニュー】 サンドイッチ 白身フライ かつらのバターソテー シーフードチャウダー 苺&キウイ	きつねうどん おにぎり 里芋そぼろ煮 抹茶プリン	鮭明太の三食丼 ポテトサラダ 味噌汁 フルーツカクテル	ごはん 太刀魚の蒲焼 もやしのごま酢和え 味噌汁 パイ缶 漬物	ごはん 鶏肉の八幡巻き かきフライのカレーソテー 味噌汁 みかん缶	ごはん コロケ かつらの梅肉和え 味噌汁 水ようかん	
夕食	ごはん 鯖の幽庵焼き えびしゅうまい 青梗菜梅肉和え 吸物	ごはん 鶏肉のトマト煮 炒り豆腐 かつらの和え物 味噌汁 漬物	ごはん 豚肉の野菜あんかけ 茄子の田楽 菜の花の辛子和え 吸物 漬物	ごはん 豆腐ハンバーグ じゃが芋の煮物 刺身蒟蒻酢みそかけ 吸物	ごはん 鯖のごまだれ焼き 卵の花 白菜の林檎和え かき卵汁	ごはん 豚と野菜の煮物 かつらのバターソテー 南瓜サラダ 吸物	