

〇〇 2021年 4月 献立表 〇〇 [常食(1600)]

				1 (木)	2 (金)	3 (土)	4 (日)
朝食				カニ雑炊 ちくわと生いたけの煮付け アサリの佃煮 うぐいす豆	ご飯 みそ汁 (大根、まいたけ) 納豆 ひじき煮 わさび漬け和え	ご飯 みそ汁 (豆腐・なめこ) ふんわり揚と小松菜の煮物 キャベツのピーナツ和え たくあん漬	ご飯 みそ汁 (もやし、油揚げ) 五目豆 オクラのおかか和え 白菜漬
昼食				◎りんどうリクエスト タンメン 南瓜のオレンジ煮 フルーツ (パイナップル) 牛乳	◎甘辛選択(リクエスト) カレーライス サラダ (海藻入り) フルーツ (バナナ) 牛乳	サンドイッチ きのこのクリームスープ ツナサラダ フルーツ (もも缶) 牛乳	ご飯 白身魚のフライ かき菜の胡麻和え マンゴー 牛乳
夕食				ご飯 青椒肉絲 (チンジャオロウス) もやしのナムル べつたら漬け	ご飯 焼き鳥風味焼き ほうれん草のソテー こかぶのみみ漬け	ご飯 すき焼き風 ワカメの酢の物 温泉卵	◎りんどうリクエスト ご飯 イタリアンハンバーグ 上州きんぴら なます
5 (月)		6 (火)		7 (水)		8 (木)	
朝食	ご飯 みそ汁 (里芋・三つ葉) 目玉焼き ブロッコリーの辛し和え キュウいのみみ漬け	ご飯 みそ汁 (玉ねぎ・ふ) 納豆 白菜とがんもの煮浸し しらすの佃煮	ご飯 みそ汁 (青菜、ワカメ) 高野豆腐と竹輪の煮物 くるみあえ (ほうれん草) 白菜漬	ご飯 みそ汁 (じゃが芋・三つ葉) ぜんまいの炒め煮 ごま和え (小松菜) ご飯にあう卵風味ソース	ご飯 みそ汁 (ほうれん草・油揚げ) 車麩の煮付け いんげんのおかか和え 減塩たいみそ	ご飯 味噌汁 (青菜・舞茸) ウインナー/炒り卵 くるみあえ (チンゲンサイ) ふりかけ 瀬戸風味	ご飯 みそ汁 (にら、卵) 煮つけ (はんぺん) お浸し (小松菜・カニかま) 減塩のり佃煮
昼食	◎郷土料理 (愛知) ご飯 味噌カツ ポテトサラダ いちご 牛乳	◎りんどうリクエスト たぬきそば ひじきと野菜の豆腐揚げ あんみつ (手作り) 牛乳	◎ナン選択/りんどうリクエ キーマーカレー 福神漬け 甘酢らっきょう サラダ (海藻入り) フルーツ (パイナップル) 牛乳	稲庭風うどん (とろろ・山菜 南瓜とこんにやくの煮物 桜とこしあんのクレープ 牛乳	◎りんどうリクエスト 鉄火丼 すまし汁 (そうめん) かぶのそぼろ煮 フルーツ (バナナ) 牛乳	コロッケパン ミネストローネ もやしのサラダ 牛乳 あわせるゼリー	ご飯 アジフライ トマトサラダ びわ缶 牛乳
夕食	ご飯 魚の照り焼き (ブリ) ふきの炒り煮 トマトサラダ	ご飯 魚の塩焼き (さんま) 小松菜の辛し和え もずくの酢の物	ご飯 豚肉と玉葱のソテー うどの煮物 ブロッコリーの辛し和え	◎りんどうリクエスト ご飯 鳥の唐揚げ 冷や奴 おろし酢和え	ご飯 羊煮 にら玉 ゆずドレ和え (はくさい)	ご飯 カニ玉あんかけ ナスの炒め煮 めかぶの酢の物	◎りんどうリクエスト ご飯 焼きギョーザ えびとブロッコリーのサラダ 白和え
12 (月)		13 (火)		14 (水)		15 (木)	
朝食	ご飯 味噌汁 (小松菜・ふ) ひじきの炒り煮 卸し和え (なめたけ) 野沢菜漬	帆立の雑炊 大根のとも煮 若鶏の二色野菜巻き 青しそ漬け	ご飯 味噌汁 (こまつな) ちぎり揚げの煮付け しそ味ひじき もろきゅう	◎厨房工事 ご飯	◎厨房工事 ご飯	ご飯 みそ汁 (卵・ワカメ) 魚河岸揚げと野菜の煮付け 納豆 白菜漬	ご飯 みそ汁 (青菜、ワカメ) 白菜とがんもの煮浸し チンゲンサイのレモンドレ和 ご飯にあう卵風味ソース
昼食	◎りんどうリクエスト とりめし (群馬県) 八丁味噌汁 (なめこ) ごま和え マンゴー 牛乳	◎りんどうリクエスト カレーうどん トマトサラダ いちご 牛乳	◎厨房工事 ご飯 牛乳	◎厨房工事 ご飯 牛乳	◎厨房工事 ご飯 牛乳	クリームパン コンスープ ポテトとベーコン焼き ブロッコリーの和え物 フルーツ (もも缶)	ご飯 菜種焼き アボガドと海老のサラダ マンゴー 牛乳
夕食	ご飯 おでん かぼちゃサラダ 納豆	ご飯 かきあげ (海老) ゆずドレあえ (ブロッコリー) 白菜漬	◎厨房工事 ご飯	◎厨房工事 ご飯	◎厨房工事 ご飯	ご飯 鶏の唐揚げ葱ソースかけ 冷や奴 くるみあえ (小松菜)	ご飯 カラフル麻婆豆腐 きやべつとわかめの和え物 じゃがいもの炒め煮
19 (月)		20 (火)		21 (水)		22 (木)	
朝食	ご飯 みそ汁 (青菜、切り麩) はんぺんと竹輪の煮付け 数の子山海 白花煮	ご飯 味噌汁 (キャベツ・卵) 焼き魚 (さば) いんげんのごま和え 新生姜	ご飯 みそ汁 (小松菜・油揚げ) きのこの炊き合わせ 温泉卵 もろきゅう	ご飯 みそ汁 (青菜、ワカメ) 切り干し大根の煮物 山椒ちりめん 辛醤油浸し (小松菜)	ご飯 みそ汁 (もやし・麩) スクランブルエッグ (レア) ポイルウインナー わさび漬け和え	ご飯 みそ汁 (にら、卵) ちぎり揚げのなめこおろし煮 わかさぎの甘露煮 お浸し	ご飯 みそ汁 (青菜、ワカメ) さつま揚げとしいたけの煮付け 温泉卵 ちりめん佃煮
昼食	◎りんどうリクエスト 牛丼 すまし汁 (えのき) 菜の花のお浸し フルーツ (バナナ) 牛乳	◎りんどうリクエスト スパゲティミートソース コンソメスープ チーフードサラダ 夏みかん缶 牛乳	つつじ会	味噌ラーメン (にんにくのせ) カニシューマイ フルーチェ 牛乳	◎お誕生お祝い御膳 お赤飯 すまし汁 焼き鳥 お刺身 (マグロ・サーモン) くるみあえ (小松菜) いちご ショートケーキ	あんバターコッペ 目玉焼き チキンナゲット かぼちゃのスープ マカロニサラダ 牛乳 果実と野菜ゼリー乳酸菌入り	◎りんどうリクエスト 天丼風 八丁味噌汁 (なめこ) キャベツのゆずドレ和え 牛乳 日向夏ゼリー
夕食	ご飯 鶏肉の山椒焼き ふきの炒め煮 白和え	ご飯 西京焼き にんじんしりしり (沖縄郷土) こかぶのみみ漬け	ご飯 カレイの煮つけ 春雨サラダ カボチャとレーズンの甘煮	ご飯 薩摩芋と鶏肉のピリ辛甘酢炒 ツナとトマトの和え物 キムチ	ご飯 焼き魚 (鮭) クラゲの和え物 10種類入りサラダ	ご飯 たらの野菜蒸し ブロッコリーの和え物 じゃがいものそぼろ煮	ご飯 カニ玉あんかけ お浸し (ほうれん草) さつまいもサラダ
26 (月)		27 (火)		28 (水)		29 (木)	
朝食	ご飯 みそ汁 (白菜・麩) 刻昆布の炒め煮 ブロッコリーの辛し和え 梅干	ご飯 みそ汁 (じゃがいも・舞茸) 納豆 小松菜とちくわの炒め煮 わかさぎの甘露煮	ご飯 みそ汁 (青菜、ワカメ) オムレツ きのこの炊き合わせ 金山寺味噌	カニ雑炊 車麩の煮付け ピーナツ和え (キャベツ) アサリの佃煮	ご飯 みそ汁 (かぼちゃ) はんぺんと竹輪の煮付け ブロッコリーの辛し和え うぐいす豆		
昼食	竹の子ごはん かきたま汁 鶏肉の山椒焼き 人蔘のグーラッシュ 粉ふきいも 牛乳 フルーツ (バナナ)	◎デザート選択 肉そば ふきの炒り煮 牛乳 焼きドーナツ (チョコ) たい焼き マンゴープリン	山菜おこわ すまし汁 (花麩・みつば) 焼き魚 ほつけ かき菜の胡麻和え ゆずムース 牛乳	きつねうどん 焼き茄子のみそかけ 牛乳 くず餅ゼリー	◎りんどうリクエスト 親子丼 澄まし汁 (菜の花) わさびマヨネーズ和え フルーツ (オレンジ) 牛乳		
夕食	ご飯 魚の塩焼き (さんま) 南瓜のオレンジ煮 たらこの和え物	ご飯 肉豆腐 おぐらの酢の物 白菜漬	ご飯 ささみチーズかつ もずくの和え物 冷や奴	ご飯 カレーコロッケ きんぴらごぼう キャベツと加の辛子煮	ご飯 チーズタッカルビ トマトサラダ きゅうりのザーサイ和え		