

4月 献立

1日~16日

今月の
イベント

4日(金)昼 お花見
18日(金)昼 花想い


	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	6日(日)	7日(月)	8日(火)
朝食	ミルク粥 ツナと大根の炒り煮 フルーツ・フルーツカゲル缶	鮭きのこ雑炊 茄子の炒り煮 漬物 しば漬	中華風雑炊 ホレン草とウイナーの炒め物 漬物 桜大根	か雑炊 厚焼卵 漬物 沢庵漬	卵雑炊 生揚げと野菜の煮物 福神漬	梅しらす雑炊 ブロッコリーとピーマンの炒め物 フルーツ・白桃缶	五目雑炊 カリフラワーとウイナーのソテー 漬物 浅漬け(キュウリ)	鮭きのこ雑炊 肉じゃが(鶏肉) 漬物 しば漬
昼食	菜の花そば(温) 揚げなすの煮物 カリフラワーのナムメ和え	御飯 肉団子の野菜あんかけ 青梗菜の卵炒め 南瓜のサラダ 味噌汁	御飯 ポトとチーズのオムレツ ひじきと薩摩揚げの煮物 モヤシの胡麻ドレッシング 味噌汁	青菜としらすの炊き込みご飯 天麩羅 人参とシメジのおかか煮 かぼちのゆかり和え すまし汁(豆腐・絹サヤ) きなこプリン	御飯 白身魚の治部煮(タラ) じゃが芋の炒め物 ほうれん草のサラダ 味噌汁	御飯 麻婆豆腐 里芋のソテー 切干大根のナムル 中華スープ	御飯 鯡の葱味噌焼 筍のきんぴら 青梗菜の香味ドレッシング すまし汁	御飯 豚肉と厚揚げのオイスターソース炒め 茄子の生姜炒め カリフラワーの甘酢漬け 味噌汁
おやつ	ゼリー(マスカット)	芋ようかん	ヨーグルト	リンゴムース	ヨーグルト	水羊羹(抹茶)	マンゴプリン	ゼリー60(ストロベリー)
夕食	御飯 蒸し鶏のゴマダレかけ ホレン草とアサリの煮浸し 味噌汁 フルーツヨーグルト	御飯 魚の明太子マヨネーズ焼(メルメサ) 枝豆とワカメの和え物 味噌汁 フルーツ・白桃缶	御飯 豚肉のくわ焼 茄子とエリンギの炒め物 コンソメスープ フルーツ・フルーツカゲル缶	御飯 魚の中華風照焼(シルバー) キャベツの和風サラダ 味噌汁 フルーツ・リンゴ缶	御飯 ハンバーグデミグラスソース 菜の花の酢味噌和え すまし汁 フルーツ・黄桃缶	御飯 鯖のミン焼 付合せ 白菜のサラダ 味噌汁 フルーツ・パイン缶	御飯 豚肉と玉葱の炒め物 サツマ芋の胡麻サラダ 味噌汁 フルーツ・ミカン缶	御飯 鶏肉のハーニーマスタードソース かぶのあんかけ すまし汁 フルーツ・白桃缶
	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)	13日(日)	14日(月)	15日(火)	16日(水)
朝食	ミルク粥 ブレンオムレツ フルーツ・黄桃缶	雑炊(野菜) ブロッコリーとピーマンの炒め物 漬物 沢庵漬	リゾット じゃが芋のそぼろ煮 フルーツ・フルーツカゲル缶	雑炊(しらす) ウイナーのコンソメ煮 フルーツ・リンゴ缶	青菜と小柱の雑炊 スクランブルエッグ 福神漬	中華風雑炊 豆と挽肉のトマト炒め フルーツ・黄桃缶	か雑炊 茄子とピーマンの甘辛炒め フルーツ・リンゴ缶	梅しらす雑炊 じゃが芋とツナのコンソメソテー 漬物 桜大根
昼食	関西風梅とじうどん 大根と人参の煮付け キュウリとワカメの酢の物	御飯 チキンと野菜のトマト煮 キャベツとシラスの炒め煮 ヒジキ和風サラダ 味噌汁	御飯 魚の甘酢あんかけ(メルメサ) ホレン草とピーマンの炒め物 モヤシと蒲鉾のワサビ和え すまし汁	食パン(6枚切り) いちごツヤム 豆腐ハンバーグ ツナポテトサラダ コーンポタージュ	御飯 鱈の梅マヨ焼 付合せ 車麩と野菜の煮物 春雨の和え物 中華スープ	白湯ラーメン じゃが芋の煮物 小松菜のくるみ和え	御飯 アジのチーズパン粉焼 冬瓜の煮物 大根とムシのマリネサラダ コンソメスープ	御飯 豚肉の胡麻味噌煮 切昆布の炒り煮 小松菜のササミ和え 味噌汁
おやつ	ヨーグルト	ゼリー60(ぶどう)	抹茶パナロー	ヨーグルト	いちごムース	水羊羹(コリアン)	パナローパナロー	ヨーグルト
夕食	御飯 豚肉の味噌漬焼 レンコンのきんぴら 味噌汁 フルーツヨーグルト	御飯 魚の生姜焼(カハ) 揚げナスのそぼろあん コンソメスープ フルーツ・リンゴ缶	御飯 筑前煮 白菜のおかか和え 味噌汁 フルーツ・パイン缶	御飯 魚の中華風照焼(シルバー) かぼちのマリネ 味噌汁 フルーツ・黄桃缶	御飯 豚肉の葱塩焼 さつま芋のレーズン煮 味噌汁 フルーツ・白桃缶	御飯 魚の田楽(カハ) オクラとコーンのサラダ すまし汁 フルーツヨーグルト	御飯 鶏肉の照焼 人参とツナのフレンチサラダ 味噌汁 フルーツ・白桃缶	御飯 海老と野菜の卵炒め 鶏れんこん煮 味噌汁 フルーツ・フルーツカゲル缶

4月 献立

17日~30日

今月の
イベント

4日(金)昼 お花見
18日(金)昼 花想い

	17日(木)	18日(金)	19日(土)	20日(日)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)
朝食	五目雑炊 茄子の炒り煮 漬物 浅漬け(キュウリ)	鮭きのこ雑炊 南瓜のそぼろあんかけ 福神漬	卵雑炊 生揚げと野菜の煮物 フルーツ・白桃缶	青菜と小柱の雑炊 和風スクランブル 漬物 しば漬	雑炊(野菜) キャベツとウインナーのソテー フルーツ・パイン缶	リゾット 炒り豆腐(ミックスベジタブル) フルーツ・白桃缶	雑炊(しらす) カリフラワーとウインナーのソテー フルーツ・パイン缶	ミルク粥 厚焼卵 漬物 沢庵漬
昼食	御飯 魚の七味焼き(シルバー) シューマイ マカロニサラダ 中華スープ	花寿司 筍の生姜あんかけ わい草の胡麻和え すまし汁 抹茶プリン	御飯 タラのクリームソース じゃが芋のガーリックソテー ゆかり和え(キャベツ) 味噌汁	御飯 鶏肉の生姜焼 かぶと人参の煮物 青梗菜の香味ドレッシング 味噌汁	御飯 豆腐のステーキ・キノコソース もやしの三色炒め サツマ芋サラダ すまし汁	ビーンズカレー インゲンとツナの炒め物 春雨サラダ 味噌汁	御飯 魚のおぼろ昆布蒸(ます) かぶと人参の煮物 オクラの和え物 味噌汁	ジャージャー麺 茄子の生姜炒め ブロッコリー・コーンサラダ
おやつ	芋ようかん	いちごパナロー	ヨーグルト	ゼリー60(コーヒー)	水羊羹(抹茶)	ブルーベリームース(ムースベース)	ヨーグルト	ゼリー(オレンジ)
夕食	御飯 鶏肉の和風オニオソース 付合せ オクラの和え物 味噌汁 フルーツ・リンゴ缶	御飯 煮魚(めばる) キャベツとシラスの炒め煮 すまし汁 フルーツ・黄桃缶	御飯 アサリの卵とじ わい草とかまのサラダ コンソメスープ フルーツ・パイン缶	御飯 八宝菜(塩) 枝豆とワカメの和え物 中華スープ フルーツ・ミカン缶	御飯 鶏肉のカレー風味焼 付合せ 白菜と油揚げの煮物 味噌汁 フルーツ・白桃缶	御飯 鱈の葱味噌焼 付合せ 菜の花の煮浸し すまし汁 フルーツ・フルーツカクテル缶	御飯 鶏の南蛮漬風 さつま芋のレースン煮 ワカメスープ フルーツ・リンゴ缶	御飯 白身魚のバジルソース(メルルサ) 青梗菜の豆乳煮 中華スープ(卵) フルーツヨーグルト
	25日(金)	26日(土)	27日(日)	28日(月)	29日(火)	30日(水)	<h2>12の月の和風月名</h2> <h3>4月:卯月(うづき)</h3>  <p>4月から夏の季節とされています。 現在の感覚とは違いますね。 卯は『卯の花』のことで。 ウツギの別称で白い花を咲かせる木です。</p> <p>別名 建巳月(けんしげつ)・初夏(しよか)・首愛(しゆか)・乾梅(けんばい)等</p> <p>清風園 栄養課</p>	
朝食	中華風雑炊 茄子とピーマンの甘辛炒め フルーツ・フルーツカクテル缶	か雑炊 鶏肉と里芋の煮物 フルーツ・リンゴ缶	五目雑炊 カリフラワーとハムのクリーム煮 フルーツ・パイン缶	梅しらす雑炊 ハンパんと野菜煮物 フルーツ・ミカン缶	卵雑炊 魚肉ソーセージの野菜炒め フルーツ・白桃缶	鮭きのこ雑炊 スクランブルエッグ フルーツ・フルーツカクテル缶		
昼食	御飯 鯖のミンチ焼 里芋の煮っころがし インゲンのピーナツ和え 味噌汁	二色丼 南瓜の小豆煮 ヒジキサラダ すまし汁	御飯 魚のタルタル焼(メルルサ) 付合せ 切昆布の炒り煮 大根とハムのマリネサラダ ポタージュ	食パン(6枚切り) マーメイド 鶏肉とコーンのクリームシチュー ごぼうサラダ フルーツ・バナナ	御飯 魚の味噌煮(サバ) ひじきの煮物 春雨サラダ 中華スープ	御飯 八宝菜(塩) じゃが芋の煮物 切干大根のサラダ すまし汁		
おやつ	水羊羹(コシアン)	ヨーグルト	ゼリー60(ピーチ)	芋ようかん	ゼリー60(抹茶)	ヨーグルト		
夕食	御飯 豚肉の胡麻味噌煮 白菜の和風サラダ 味噌汁 フルーツ・パイン缶	御飯 めばるの旨煮 キャベツの三色炒め 味噌汁 フルーツ・ミカン缶	御飯 蒸し餃子の中華ダレ わい草のおかか和え 味噌汁 フルーツ・白桃缶	御飯 魚の梅照焼(シルバー) 枝豆とワカメの和え物 すまし汁 フルーツ・フルーツカクテル缶	御飯 ネギ塩チキン インゲンの胡麻ドレッシング 味噌汁 フルーツ・リンゴ缶	御飯 豆腐ステーキ・メンチソース キャベツのゆかり和え 味噌汁 フルーツ・黄桃缶		