平成31年　4月　献立表

朝							
昼							
おやつ							
夕							

《カレーの日》

	平成31年4月1日(月)	平成31年4月2日(火)	平成31年4月3日(水)	平成31年4月4日(木)	平成31年4月5日(金)	平成31年4月6日(土)	平成31年4月7日(日)
朝	ご飯	パン	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	ピーマンと竹輪の金平	ポトフ	高野豆腐煮	豆腐のかにあんかけ	里芋炒り煮	エビキャベツ炒め	ひじき煮
	五目豆	マカロニサラダ	カリフラワーｻﾗﾀﾞ	中華サラダ	切干の和え物	昆布の佃煮	オニオンスライス
	味噌汁	コーンスープ	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
	ホワイトアップル 419kcal	牛乳 612kcal	ヨーグルト 409kcal	乳酸菌飲料 442kcal	ホワイトアップル 378kcal	牛乳 455kcal	乳酸菌飲料 386kcal
昼	ご飯	ご飯	ご飯	カツカレーライス	ご飯	三色丼	ご飯
	白身魚のたらこマヨネー	とんぺい焼き	とろろそば	香の物	さわらの漬け焼き	れんこんの金平	回鍋肉
	茄子のそぼろあんかけ	豆腐のしんじょあんかけ	いか団子煮	ｼｰｻﾞｰｻﾗﾀﾞ	じゃが芋煮つけ	春雨の酢の物	焼売
	ワカメの酢の物	ほうれん草のなめ茸和え	キャベツ塩昆布和え	マスカットゼリー	菜の花のお浸し	すまし汁	なすの華風浸し
	つみれ汁 573kcal	吸い物 549kcal	バナナ 549kcal	654kcal	味噌汁 492kcal	596kcal	中華スープ 592kcal
おやつ	もみじまんじゅう 98kcal	抹茶プリン 55kcal	ｵﾚﾝｼﾞゼリー 47kcal	どら焼き 136kcal	チーズケーキ 91kcal	今川焼き 91kcal	ととやき 60kcal
夕	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	鶏肉の照り焼き	松風焼き	ホキのピカタ	和風ハンバーグ	豚肉の中華風炒め	白身魚のフライ	豆腐の味噌かけ
	南瓜のいとこ煮	大根の煮付け	ジャーマンポテト	もやし炒め	ごぼうと筍の煮付け	大豆煮	さつま芋の旨煮
	いんげんのドレッシング	ｵｸﾗのおかか和え	白菜サラダ	水菜のサラダ	長芋の梅和え	胡瓜もろみ和え	ほうれん草のおろし和え
	味噌汁 576kcal	味噌汁 522kcal	かき玉汁 533kcal	すまし汁 522kcal	すまし汁 511kcal	すまし汁 506kcal	すまし汁 549kcal

《カレーの日》

	平成31年4月8日(月)	平成31年4月9日(火)	平成31年4月10日(水)	平成31年4月11日(木)	平成31年4月12日(金)	平成31年4月13日(土)	平成31年4月14日(日)
朝	ご飯	パン	ご飯	ご飯	雑炊	ご飯	ご飯
	卵とじ	ブロッコリーの洋風煮	小松菜とエビの炒め煮	角麩の炒り煮	大根の煮付け	さつま芋の金平	だし巻き玉子
	もずく酢	スパゲティサラダ	卯の花	青梗菜の中華和え	菜の花のお浸し	白花豆	エビサラダ
	味噌汁	南瓜のポタージュ	味噌汁	味噌汁	ホワイトアップル	味噌汁	味噌汁
	ホワイトアップル 416kcal	牛乳 525kcal	ヨーグルト 438kcal	乳酸菌飲料 423kcal	363kcal	牛乳 609kcal	乳酸菌飲料 385kcal
昼	ご飯	ご飯	親子丼	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	ｻｰﾓﾝﾀﾙﾀﾙ焼き	油淋鶏	れんこんの金平	味噌ラーメン	肉団子の野菜あんかけ	カニクリームコロッケ	鶏肉のごまだれ焼き
	がんもの煮付け	キャベツの炒め煮	トマトサラダ	野菜の煮しめ	なすの煮付け	和風ｽﾊﾟｹﾞﾃｨｿﾃｰ	里芋の磯和え
	菜の花辛子和え	オニオンスライス	味噌汁	いんげんのドレッシング和え	春雨の酢の物	カリフラワーサラダ	ポテトサラダ
	すまし汁 534kcal	すまし汁 641kcal	525kcal	キウイフルーツ 538kcal	中華スープ 531kcal	コンソメスープ 590kcal	すまし汁 588kcal
おやつ	よもぎ饅頭 70kcal	プチクレープ 58kcal	和のパンケーキ 55kcal	いちごゼリー 47kcal	黒ごまプリン 74kcal	クリームブッセ 75kcal	おはぎ 100kcal
夕	ご飯	ご飯	ゆかりご飯	カレーライス	ご飯	ご飯	ご飯
	鶏肉のカレー焼き	たらの西京焼き	ピーマンの肉詰め	香の物	赤魚の煮つけ	豚肉と小松菜のにんにく炒め	ほっけみりん焼
	大根のかにあんかけ	じゃが芋そぼろ煮	ジャーマンポテト	グリーンサラダ	筍の煮付け	高野豆腐煮	ごぼうと牛肉の炒り煮
	いんげんのごま和え	海藻サラダ	ささみのサラダ	パインムース	豆腐のサラダ	南瓜サラダ	もやしの酢の物
	味噌汁 499kcal	すまし汁 461kcal	すまし汁 581kcal	666kcal	味噌汁 515kcal	すまし汁 609kcal	味噌汁 515kcal

《ごちそうの日》　《カレーの日》

	平成31年4月15日(月)	平成31年4月16日(火)	平成31年4月17日(水)	平成31年4月18日(木)	平成31年4月19日(金)	平成31年4月20日(土)	平成31年4月21日(日)
朝	ご飯	パン	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	ブロッコリーとベーコンのソテー	ケチャップソテー	大根の炒め煮	アスパラソテー	さつま揚げ炒め	茄子のそぼろあんかけ	ﾌﾞﾛｯｺﾘｰと卵炒め
	キャベツ塩昆布和え	カニ風味サラダ	もずく酢	ワカメの酢の物	卯の花	とろろ	卵豆腐
	味噌汁	コーンスープ	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
	ホワイトアップル 373kcal	牛乳 545kcal	ヨーグルト 383kcal	乳酸菌飲料 379kcal	ホワイトアップル 430kcal	牛乳 522kcal	乳酸菌飲料 4[illegible]
昼	たけのこご飯	ご飯	いなり寿司	ロコモコ丼	ｼｰﾌｰﾄﾞｶﾚｰ	ご飯	炊き込みご飯
	豆腐とひき肉の生姜あん	鮭のバター醤油ムニエル	おろしそば	ブロッコリーのコンソメ煮	香の物	鶏肉のトマトソースかけ	白身魚のたらこマヨネ
	大根の煮付け	けんちん炒め	茶わん蒸し	ﾌﾙｰﾂ杏仁	海藻サラダ	スパゲティソテー	ひじき煮
	ねぎぬた	トマトサラダ	白菜の磯和え	コンソメスープ	ぶどうムース	カニサラダ	いんげん酢味噌和え
	すまし汁 589kcal	すまし汁 520kcal	フルーツ 711kcal	531kcal	613kcal	すまし汁 584kcal	すまし汁 549kcal
おやつ	カカオケーキ 72kcal	たい焼き 94kcal	ﾚｱﾁｰｽﾞ風ﾑｰｽ 82kcal	マスカットゼリー 47kcal	シュークリーム 141kcal	シフォンケーキ 92kcal	ドーナツ 93kcal
夕	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	カレイの煮つけ	鶏肉の照り焼き	木の葉煮	鶏肉のピカタ	豚肉とごぼうの炒り煮	さばの味噌煮	牛肉の甘辛煮
	れんこん土佐炒め	えび団子煮	鶏団子の煮物	ポトフ風煮物	じゃが芋煮つけ	大豆煮	もやし炒め
	コールスロー	ほうれん草のお浸し	長芋のお浸し	南瓜サラダ	ﾋﾟｰﾏﾝのおかか和え	キャベツ塩昆布和え	菜の花のお浸し
	味噌汁 448kcal	すまし汁 509kcal	味噌汁 534kcal	味噌汁 657kcal	すまし汁 536kcal	すまし汁 541kcal	味噌汁 476kcal

《カレーの日》　《郷土料理・長野県》

	平成31年4月22日(月)	平成31年4月23日(火)	平成31年4月24日(水)	平成31年4月25日(木)	平成31年4月26日(金)	平成31年4月27日(土)	平成31年4月28日(日)
朝	ご飯	パン	ご飯	ご飯	卵雑炊	ご飯	ご飯
	とうがんのくず煮	ツナじゃが	ちくわとひじきの炒め煮	じゃが芋煮つけ	甘辛煮	高野豆腐煮	なすの煮付け
	胡瓜の酢の物	マカロニサラダ	卯の花	佃煮	中華サラダ	小松菜のきのこ和え	白菜塩昆布和え
	味噌汁	南瓜のポタージュ	味噌汁	味噌汁	ホワイトアップル	味噌汁	味噌汁
	ホワイトアップル 379kcal	牛乳 579kcal	ヨーグルト 438kcal	乳酸菌飲料 404kcal	448kcal	牛乳 517kcal	乳酸菌飲料 354kcal
昼	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	チキンカレーライス	ｿｰｽカツ丼	ご飯
	鶏チリ炒め	鶏肉の味噌焼き	焼きそば	コロッケ	香の物	大平	さけのﾏﾖﾈｰｽﾞ焼
	大根の煮付け	こんにゃくの炒り煮	南瓜のそぼろ煮	白菜とエビのクリーム煮	長芋の梅和え	やたら	ポテトソテー
	春雨の中華サラダ	ごま豆腐	フルーツ	グリーンサラダ	ピーチゼリー	味噌汁	キャベツとハムのサラダ
	中華スープ 630kcal	すまし汁 515kcal	すまし汁 676kcal	コンソメスープ 590kcal	721kcal	512kcal	コンソメスープ 562kcal
おやつ	プチクレープ 58kcal	おはぎ 98kcal	もものゼリー 38kcal	カスタードプリン 74kcal	和のパンケーキ 56kcal	プチクレープ 58kcal	大島饅頭 107kcal
夕	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	芋ご飯	ご飯
	白身魚のピカタ	ホキのきのこソースかけ	麻婆豆腐	煮込みハンバーグ	白身魚のたらこマヨネーズ焼	さばの味噌煮	豚肉はるさめ
	ﾋﾞｰﾌﾝの炒め物	里芋の味噌かけ	春巻	なすの甘辛炒め	さつま芋の旨煮	ブロッコリーのコンソメ煮	竹輪の糸昆布煮
	カリフラワーのマリネ	白菜の柚香和え	もやしのナムル	カリフラワーのサラダ	ほうれん草おかか和え	ごぼうサラダ	ｵｸﾗ和え
	コンソメスープ 600kcal	すまし汁 436kcal	中華スープ 626kcal	すまし汁 527kcal	味噌汁 564kcal	すまし汁 604kcal	味噌汁 548kcal

	平成31年4月29日(月)	平成31年4月30日(火)					
朝	ご飯	パン					
	大根うすくず煮	もやしとアスパラのソテー					
	五目豆	スパゲティサラダ					
	味噌汁	コーンスープ					
	ホワイトアップル 359kcal	牛乳 504kcal					
昼	ご飯	丼ビビンバ					
	焼肉のたれ炒め	ｷﾑﾁ風和え物					
	ツナじゃが	杏仁豆腐					
	人参サラダ	わかめスープ					
	味噌汁 558kcal	671kcal					
おやつ	抹茶ワッフル 80kcal	田舎饅頭 106kcal					
夕	ご飯	ご飯					
	鶏肉の漬け焼き	八宝菜					
	南瓜のそぼろ煮	青梗菜と厚揚げの旨煮					
	大根と胡瓜の和え物	もずく酢					
	味噌汁 593kcal	すまし汁 559kcal					