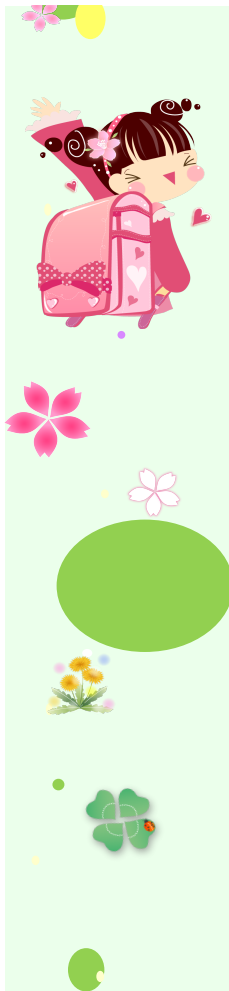
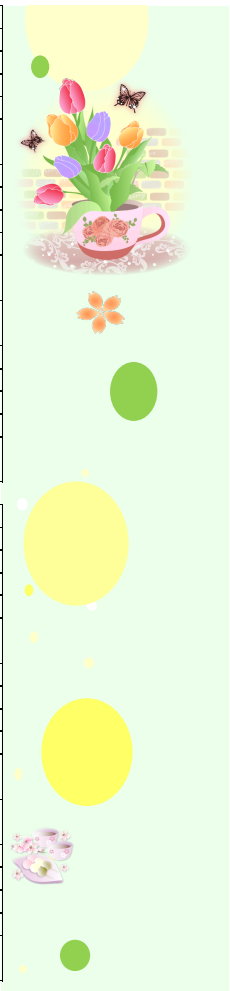


朝	令和 3年 4月 献立表									
昼										
おやつ										
夕										

		《カレーの日》					
	令和3年4月5日(月)	令和3年4月6日(火)	令和3年4月7日(水)	令和3年4月8日(木)	令和3年4月9日(金)	令和3年4月10日(土)	令和3年4月11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	マカロニサラダ	卵の花	昆布入り切り干し煮	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	乳酸菌飲料	味噌汁	味噌汁
	乳酸菌飲料	牛乳	ヨーグルト	乳酸菌飲料	牛乳	牛乳	乳酸菌飲料
	409kcal	523kcal	427kcal	450kcal	380kcal	582kcal	370kcal
昼	炊き込みご飯	ご飯	ご飯	三色丼	ご飯	ご飯	ドライカレー
	ザーモン・タルタル焼き	牛肉と野菜煮	山菜おろしそば	れんごんの金平	肉団子の野菜あんかけ	ガニクリームゴロッケ	デキンカツ
	がんも・の煮付け	スパゲティソテー	えびの夫がら	春雨の酢の物	なすの炒り煮	和風スパゲティソテー	ヨーグルト
	菜の花の辛子和え	カニサラダ	パサナ	味噌汁	水菜と真芋のサラダ	カリフラワー・サラダ	中華スープ
	すまし汁	すまし汁			中華スープ	コンソメスープ	
	510kcal	575kcal	617kcal	602kcal	455kcal	580kcal	594kcal
おやつ	今川焼き	プチクレープ	和のパンケーキ	パームクーヘン	レモンケーキ	クリームプッセ	おはぎ
	91kcal	58kcal	55kcal	102kcal	68kcal	75kcal	100kcal
夕	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	鶏肉のカレー焼き	だらの西京焼き	ビーマンの肉詰め	親子煮	赤魚の煮つけ	豚肉と小松菜のにんにく炒め	ほうけのみりん焼
	大根のかにあんかけ	じゃが芋のそぼろ煮	ジャーマンポテト	アスパラソテー	筍の煮付け	卵とじ	ごぼうと牛肉の炒り煮
	いんげんのごま和え	大根サラダ	ささみのサラダ	胡瓜のもろみ和え	豆腐のサラダ	南瓜サラダ	もやしの酢の物
	味噌汁	すまし汁	味噌汁	すまし汁	味噌汁	すまし汁	味噌汁
	470kcal	426kcal	568kcal	561kcal	330kcal	593kcal	465kcal



	令和3年4月12日(月)	令和3年4月13日(火)	令和3年4月14日(水)	令和3年4月15日(木)	令和3年4月16日(金)	令和3年4月17日(土)	令和3年4月18日(日)
朝	ご飯 ブロッコリーとベーコンのソテー キャベツの塩昆布和え 味噌汁 乳酸菌飲料	パン スクランブルエッグ ポテトサラダ コーンスープ 牛乳	ご飯 焼き豆腐煮 もずく酢 味噌汁 ヨーグルト	ご飯 アスパラソテー 卵の花 味噌汁 乳酸菌飲料	たまご雑炊 さつま揚げ炒め 彩り野菜の白和え 味噌汁 乳酸菌飲料	ご飯 茄子のそぼろあんかけ どろろ 味噌汁 牛乳	ご飯 白菜と厚揚げの煮つけ 卵豆腐 味噌汁 乳酸菌飲料
	373kcal	584kcal	386kcal	424kcal	444kcal	522kcal	383kcal
	たけのこご飯 豆腐とひき肉の生姜あん 大根の煮付け 長芋の梅和え すまし汁	ご飯 鮭のバター醤油ムニエル けんちん炒め トマトサラダ すまし汁	ご飯 きつねうどん えびのかき揚げ 野菜ジュース	ご飯 ロコモコ丼 ブロッコリーとしめじのソテー フルーツ杏仁 コンソメスープ	ご飯 豚肉とごぼうの炒り煮 じゃが芋の煮つけ ピーマンのおかか和え すまし汁	ご飯 油淋鶏 キャベツの炒め煮 オニオンスライス 味噌汁	ご飯 エビピラフ 焼売 豆腐のサラダ コンソメスープ
	529kcal	520kcal	717kcal	564kcal	533kcal	618kcal	525kcal
おやつ	いちごケーキ 72kcal	たい焼き 94kcal	ミルクケーキ 69kcal	栗入り田舎饅頭 109kcal	シュークリーム 141kcal	シフォンケーキ 92kcal	ドーナツ 93kcal
タ	ご飯 カレーの煮つけ れんごんの土佐炒め コーンスロー 味噌汁	ご飯 鶏肉の照り焼き えび団子煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁	菜めしご飯 木の葉煮 がんもの煮付け 長芋のお浸し 味噌汁	ご飯 白身魚のピカタ ポトフ風煮物 南瓜サラダ 味噌汁	ご飯 華風卵焼き 角麩の炒り煮 いんげんのピーナッツ和え 真汁	ご飯 さばの味噌煮 大豆煮 白菜の塩昆布和え すまし汁	ご飯 牛肉の甘辛煮 もやし炒め 菜の花のお浸し 味噌汁
	441kcal	507kcal	527kcal	624kcal	463kcal	415kcal	476kcal



	令和3年4月19日(月)	令和3年4月20日(火)	令和3年4月21日(水)	令和3年4月22日(木)	令和3年4月23日(金)	令和3年4月24日(土)	令和3年4月25日(日)
朝	ご飯 どうがんのくず煮 胡瓜の酢の物 味噌汁 乳酸菌飲料	パン 目玉焼き マカロニサラダ 南瓜のポタージュ 牛乳	ご飯 ちくわとひじきの炒め煮 ヘルシーサラダ 味噌汁 ヨーグルト	ご飯 じゃが芋の煮つけ 佃煮 味噌汁 乳酸菌飲料	カニ雑炊 甘辛煮 中華サラダ 乳酸菌飲料	ご飯 焼き豆腐煮 小松菜のきのご和え 味噌汁 牛乳	ご飯 なすの煮付け 白菜の塩昆布和え 味噌汁 乳酸菌飲料
	396kcal	528kcal	441kcal	404kcal	455kcal	507kcal	354kcal
	ご飯 スパニッシュオムレツ 白菜とエビのクリーム煮 グリーンサラダ コンソメスープ	ご飯 メンチカツ こんにゃくの炒り煮 ごま豆腐 味噌汁	ご飯 焼きそば 南瓜のそぼろ煮 オレンジゼリー すまし汁	チキンカレーライス ささみのサラダ 香の物 ホワイトアップル	ご飯 鶏チリ炒め 大根の煮付け 春雨の中華サラダ 中華スープ	ご飯 エビカツ つくねの煮付け 青梗菜のさくら和え 味噌汁	チャーハン 春巻き マンゴープリン コンソメスープ
	393kcal	481kcal	694kcal	609kcal	630kcal	421kcal	562kcal
おやつ	プチクレープ 58kcal	おはぎ 98kcal	抹茶ワッフル 80kcal	カスタードプリン 74kcal	和のパンケーキ 56kcal	やわらかおかき 59kcal	大島饅頭 107kcal
タ	山菜ご飯 白身魚のピカタ ピーマンの炒め物 カリフラワーのマリネ 味噌汁	ご飯 鶏のトマトソース煮 里芋の味噌かけ 白菜の柚香和え すまし汁	ご飯 麻婆豆腐 春巻き もやしのナムル 中華スープ	ご飯 豆腐ハンバーグ 春巻 トマトのサラダ すまし汁	ご飯 白身魚のたらこマヨネーズ焼 さつま芋の旨煮 ほうれん草のおかか和え 味噌汁	ご飯 牛肉の柳川風煮 ブロッコリーのコンソメ煮 白菜の梅おかか和え 味噌汁	ご飯 豚肉はるさめ 竹輪の糸昆布煮 オクラ和え 味噌汁
	638kcal	563kcal	626kcal	498kcal	524kcal	384kcal	548kcal



	令和3年4月26日(月)	令和3年4月27日(火)	令和3年4月28日(水)	令和3年4月29日(木)	令和3年4月30日(金)		
朝	ご飯 大根のうすくず煮 五目豆 味噌汁 乳酸菌飲料	パン ウィンナーソテー スパゲティサラダ コーンスープ 牛乳	ご飯 ビーマンと竹輪の金平 五目豆 味噌汁 ヨーグルト	ご飯 豆腐のしんじょあんかけ マカロニサラダ 味噌汁 乳酸菌飲料	雑炊 長芋のバター醤油炒め 彩り野菜の白和え 乳酸菌飲料		
	359kcal	577kcal	440kcal	465kcal	407kcal		
	きのこご飯 肉豆腐 ツチじゃが 人参サラダ 味噌汁	ご飯 鮭のバッシュポテト焼き 大根の煮付け ワカメの酢の物 つみれ汁	ご飯 焼きうどん 茄子のそぼろあんかけ みかん缶 すまし汁	ご飯 ピビンバ丼 キムチ風和え物 杏仁豆腐 わかめスープ	ご飯 鶏肉の照り焼き ごぼうの煮付け ほうれん草のおろし和え すまし汁		
	635kcal	606kcal	619kcal	671kcal	511kcal		
おやつ	ロールケーキショコラ 95kcal	レアチーズ風ムース 95kcal	もみじまんじゅう 98kcal	抹茶プリン 55kcal	新ドーム型ケーキ 55kcal		
タ	ご飯 さわらの漬け焼き 南瓜のそぼろ煮 大根と胡瓜の和え物 味噌汁	ご飯 八宝菜 春巻き 切干の中華和え 中華スープ	ご飯 鶏肉のオニオンソース 南瓜のいとこ煮 いんげんのドレッシング和え 味噌汁	ご飯 松風焼き 大根の煮付け オクラのおかか和え 味噌汁	ご飯 カレーの山椒焼き れんごんの金平 オニオンスライス 味噌汁		
	530kcal	613kcal	572kcal	550kcal	494kcal		

