



【4月の予定献立】

栄養士: 矢ノ中



春野菜を味わって旬の香りを楽しみましょう!

	日	月	火	水	木	金	土
朝	バターロール オニオンスープ 卵サラダ	ご飯 味噌汁(ワカメ・葱) 納豆 玉子焼き 板海苔	ピーナッツor ジャムサンド カフェオレ	ご飯 味噌汁(ほうれん草・豆腐) しらす干し ぬか漬け 板海苔	カステラパンor あんぱん キャベツのスープ ヨーグルト	ご飯 味噌汁(玉葱・麩) 納豆 佃煮・梅干し 板海苔	コッペパン 野菜スープ ヨーグルト
昼 タ	<p>サクラの咲くこの月になると露地物のアスパラガスが出回り始めます。絹さやなども旬ですね。根物では新タマネギや新ジャガイモが収穫され旬を迎えます。一方、筍も各地で採れるようになり、ワラビやゼンマイなども出始めます。4月の献立では春を彩る野菜や山菜をたくさん使用しています。毎日のお食事で春を感じていただけたらと思います。</p>			郷土料理		お花見メニュー	
				4月1日	4月2日	4月3日	4月4日
				ナポリタン バナナヨーグルト コンソメスープ	高菜めし ハムエッグ レバー甘辛煮 南瓜プリン	桜寿司 田楽 潮汁 水ようかん	カレーうどん 大学芋 牛乳寒天
ご飯 肉豆腐 なめ茸おろし ヤクルト	ご飯 塩麴焼き 春の和え物 団子汁	ご飯 焼き餃子 ブロッコリーサラダ 牛乳	ご飯 フルーツ 魚の味噌マヨネーズ焼 切り干し大根の煮物				
	4月5日	4月6日	4月7日	4月8日	4月9日	4月10日	4月11日
昼 タ	ネギとろ丼 豚汁 プリンアラモード	ご飯 春の天ぷら うどの酢味噌和え アセロラゼリー	弁当 豆腐と玉子のスープ	ちゃんぽん麺 芋パイヨーグルト	グリーンピースご飯 ピカタ 金平春雨 胡麻プリン	ご飯 ワカたまスープ エビチリ 中華サラダ	キーマカレー ミモザサラダ ラッシー
ご飯 豚の角煮卵添 フキの煮物 カップヨーグルト	ご飯 清汁 鱈の照り焼き 卵の花	ご飯 味噌汁 鰯の煮付け 新ジャガそば煮	ご飯 鶏肉のイタリアン焼 切り干し大根のマヨサラダ ヤクルト	ご飯 味噌汁 鰯の梅煮 ジャーマンポテト	ご飯 鶏の梅焼き ぜんまいの煮物 フルーツ	ご飯 味噌汁 魚の香草チーズ焼 蕪と油揚げの煮物	
	4月12日	4月13日	4月14日	4月15日	4月16日	4月17日	4月18日
昼 タ	味噌カツ丼 清汁 サンデー	ご飯 メンチカツ 春雨サラダ レモンゼリー	チャーハン ワンタンスープ フルーツヨーグルト	山菜きのこそば お稲荷さん 季節のフルーツ	梅ひじきご飯 オムレツ レバー甘辛煮 抹茶ミルクプリン	弁当 具たくさん汁	カレーライス カクテルサラダ 牛乳
ご飯 エビグラタン 浅漬け カップヨーグルト	ご飯 若竹汁 鱈の西京焼き 菜の花の白和え	ご飯 味噌汁 焼魚 野菜まんじゅうの餡かけ	ご飯 豚肉のおろし煮 スパゲティサラダ ヤクルト	ご飯 あさり汁 鯖のカレー風味焼 きのこのボン酢あえ	麦ごはん 肉団子 山芋おろし アップル乳酸菌	ご飯 沢煮椀 魚のムニエル 南瓜の煮物	
	4月19日	4月20日	4月21日	4月22日	4月23日	4月24日	4月25日
昼 タ	豚丼 温玉のせ のっぺい汁 ケーキ	ご飯 鶏からボン酢 蕪ポタージュ ゴマ団子	桜エビの生姜ご飯 炊き合わせ 茶碗蒸し フルーツ	ラーメン 芋レーズンヨーグルト	五穀米ご飯 手ごねハンバーグ 粉吹き芋 杏仁豆腐	ご飯 中華スープ 回鍋肉 ナムル	ハヤシライス シーザーサラダ フルーツ牛乳
ご飯 鱈の南蛮漬け 里芋の土佐煮 カップヨーグルト	ご飯 厚焼き玉子 牛蒡の鶏そぼろ和え フルーツ	ご飯 味噌汁 鯖のおろし煮 若竹煮	ご飯 鶏のさっぱり煮 春キャベツの和え物 ヤクルト	ご飯 お茶漬け 焼魚 フルーツ 厚揚げの煮物	ご飯 白身魚のタルタルソース焼 きんぴら フルーツ	ご飯 かき玉スープ 魚の梅肉和え フキとがんもの煮物	
	4月26日	4月27日	4月28日	4月29日	4月30日		
昼 タ	ビビンバ丼 海苔スープ コーヒーゼリーアイスのせ	ご飯 ハンペンフライ 牛蒡サラダ フルーツ	筍ご飯 清汁 揚げ豆腐 フルーツ	焼きうどん ヨーグルトデザート かき玉汁	焼き立てパン 春野菜のクラムチャウダー 新玉ねぎのサラダ マンゴープリン		
ご飯 チキン南蛮 わらびのお浸し カップヨーグルト	ご飯 なめこ汁 刺身 南瓜のいとこ煮	ご飯 味噌汁 豚の八角煮 ポテトサラダ	ご飯 鶏の香草パン粉焼き マカロニサラダ ヤクルト	ご飯 信田煮 鱈の利休焼き フルーツ			

★食材の都合により、献立が変更になる場合がございます。ご了承頂きます様、お願い致します。