

平成28年4月 予定献立

		主食	主菜	副菜	汁物	デザート	
18	月	朝	ご飯	豆腐と白菜のピリ辛炒め	切干大根の煮物	野菜スープ	-
		昼	ご飯	カジキのソテー 野菜あんかけ	大根の梅サラダ	みそ汁	フルーツヨーグルト
		夕	ご飯	タンダーチキン	卵サラダ	みそ汁	ピーチパバロア
19	火	朝	ご飯	ベーコンエッグ	青菜と春雨の炒め物	みそ汁	-
		昼	味噌ラーメン		手羽先の唐揚げ	牛乳	揚げパン(砂糖)
		夕	ご飯	鯖の揚げおろし煮	海藻サラダ	野菜スープ	フルーツミルク寒
20	水	朝	パン	目玉焼きと野菜ソテー	-	野菜スープ	牛乳
		昼	ご飯	鶏と野菜の照り焼き	春雨サラダ	みそ汁	チョコプリン
		夕	ご飯	豚キムチ炒め	大根サラダ	もやしのピリ辛スープ	ミルクティプリン
21	木	朝	ご飯	鱈の開き干物/ふりかけ	切干大根の煮物	みそ汁	-
		昼	カラフルピラフ	スパニッシュオムレツ	青菜とじゃこのサラダ	ミネストローネ	苺ミルクプリン
		夕	ご飯	ミートボールシチュー	牛蒡サラダ	野菜スープ	カフェオレプリン
22	金	朝	ご飯	塩肉じゃが	小松菜のじゃこ炒め	みそ汁	-
		昼	ご飯/かみかみふりかけ	シイラの竜田揚げ	野菜チップサラダ	みそ汁	抹茶プリン
		夕	ご飯	メンチカツ	ゆかり和え	わかめスープ	メープルプリン
23	土	朝	シナモントースト	ハムエッグ	-	野菜スープ	牛乳
		昼	ビビンバ丼		春巻き	中華スープ	杏仁豆腐
		夕	ご飯	白身魚のホイル焼き	根菜の金平	みそ汁	ココナッツゼリー
24	日	朝	ご飯	納豆	信田煮	みそ汁	-
		昼	ご飯	麻婆豆腐	菜果サラダ	酸辣湯	ナタデココヨーグルト
		夕	ご飯	魚介のトマト煮	コールスローサラダ	野菜スープ	小豆がけミルク寒
25	月	朝	ご飯	厚焼き玉子	豚肉と切干のエスニック炒め	みそ汁	-
		昼	筍ご飯	鯖の西京焼き	わかめと春キャベツのおかか和え	かき玉汁	クリームチーズゼリー
		夕	ご飯	ささみの梅しそフライ	アスパラサラダ	みそ汁	カラメルミルクプリン
26	火	朝	ご飯	鯖の文化干し	おかか和え	みそ汁	-
		昼	ご飯	とんかつ	きゅうりと桜エビの中華和え	具だくさん味噌汁	キウイフルーツ
		夕	ご飯	大根と鶏肉のこっくり煮	キャベツとツナのガーリック炒め	みそ汁	ブラマンジェ 黄桃ソース
27	水	朝	バタートースト	ゆで卵	小松菜とベーコンソテー	野菜スープ	-
		昼	卵とじうどん		じゃがまるフライ	キャベツたっぷりお好み焼き	ヨーグルトゼリー
		夕	ご飯	鶏肉の香草パン粉焼き	まめマメ豆サラダ	みそ汁	フルーツミルク寒
28	木	朝	ご飯	野菜のキッシュ	かみかみふりかけ	みそ汁	-
		昼	ご飯	鮭の味噌マヨ焼き	ささみともやしの胡麻酢和え	すまし汁	カスタードプリン
		夕	ご飯	豚肉の生姜焼き	キャロットラペ	みそ汁	黒ゴマプリン
29	金	朝	ご飯	シシャモ	白菜としめじの煮浸し	みそ汁	-
		昼	パン	カレーシチュー	10品目サラダ	牛乳	フルーツ白玉
		夕	ご飯	酢豚	青菜の香味醤油和え	卵スープ	苺パバロア
30	土	朝	テイクアウト				
		昼	親子丼		揚げ餃子	みそ汁	牛乳プリン
		夕	ご飯	ピーマンの肉詰め	青菜とキノコのおろし和え	みそ汁	ナタデココぶどうゼリー

※献立は、食材等の都合により変更することがあります。