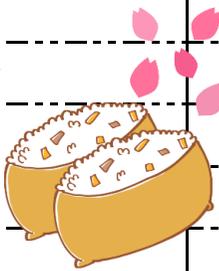


今週のメニュー

令和3年 4月分

日	曜日	朝食	夕食	備考	
4/5	月	・ピザトースト	・エビフライ		
		・ジャーマンポテト	・高野豆腐と人参の煮物		
		・トマトサラダ	・菜の花のわさび和え		
		・コンソメスープ	・なめこの赤だし		
		・ヨーグルト	・ごはん		
4/6	火	・スパニッシュオムレツ	・豚肉の味噌漬け焼き		
		・アスパラとしめじの炒め物	・大根とこんにゃくの煮物		
		・韓国のりとレタスのサラダ	・イカと胡瓜の酢の物		
		・味噌汁	・味噌汁		
		・ごはん	・ごはん		
4/7	水	・赤魚の煮付	・タンダリーチキン		
		・肉入り野菜炒め	・きくらげと玉子の炒め物		
		・漬物	・豆苗とカニカマの和え物		
		・味噌汁	・豆乳スープ		
		・ごはん	・ごはん		
4/8	木	・あさりのとろとろうどん	・☆桜いなり		
		・青菜のピーナツ和え	・さわらの西京焼き		
		・温泉玉子	・フキの信田煮		
		・フルーツ	・すまし汁		
		・おにぎり	・みかんゼリー		
4/9	金	・鶏の梅照り焼き	・牛肉とキャベツの黒こしょう炒め		
		・キャベツの煮浸し	・焼餃子		
		・いんげんのサラダ	・ゼンマイナムル		
		・味噌汁	・中華スープ		
		・ごはん	・ごはん		

今週のメニュー

令和3年 4月分

日	曜日	朝食	夕食	備考	
4/12	月	・ 玉子サンド	・ チーズインハンバーグ		
		・ 水菜と桜エビのポン酢和え	・ ナポリタン		
		・ ブロccoliーサラダ	・ レタスサラダ		
		・ コンソメスープ	・ 味噌汁		
		・ ヨーグルト	・ ごはん		
4/13	火	・ 豆腐と豚肉のオイスター炒め	・ 鮭の幽庵焼き		
		・ 大根のそぼろ煮	・ たけのこの土佐煮		
		・ 焼き海苔	・ 焼きタラモサラダ		
		・ 味噌汁	・ 味噌汁		
		・ ごはん	・ 豆ごはん		
4/14	水	・ だし巻き玉子	・ 白菜のミルフィーユ蒸し		
		・ 鶏と南瓜の煮物	・ 筑前煮		
		・ 長芋おかか和え	・ かぶの浅漬け		
		・ 味噌汁	・ 味噌汁		
		・ ごはん	・ ごはん		
4/15	木	・ 山菜そば	・ 麻婆春雨		
		・ 蓮根のはさみ焼き	・ 手羽先の唐揚げ		
		・ ちくわきゅうり	・ もやしと豆苗のナムル		
		・ わかめとしらすの混ぜご飯	・ 中華スープ		
4/16	金	・ アジの干物	・ シーフードカレー		
		・ 納豆コールスロー	・ オニオンリング		
		・ 漬物	・ グリーンサラダ		
		・ 味噌汁	・ コンソメスープ		
		・ ごはん			

今週のメニュー

令和3年 4月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
4/19	月	・ひき肉入りオムキャベツ	・イワシの香草パン粉焼き	
		・スナップエンドウの胡麻マヨ和え	・空豆と新じゃがのオープン焼き	
		・焼きのり	・シーザーサラダ	
		・味噌汁	・コンソメスープ	
		・ごはん	・ごはん	
4/20	火	・ブリの塩麹焼き	・鶏肉のゆず胡椒炒め	
		・豚肉と大根の甘辛炒め	・あさりの酒蒸し	
		・ひじきサラダ	・セリのお浸し	
		・味噌汁	・味噌汁	
		・ごはん	・ごはん	
4/21	水	・ツナマヨトースト	・ポークチャップ	
		・はんぺんチーズフライ	・ピーマンチャンプルー	
		・アスパラのサラダ	・ほうれん草としらすの和え物	
		・ライスチャウダー	・味噌汁	
		・フルーツ	・ごはん	
4/22	木	・もやしと竹輪の玉子とじ	・サンマーメン	
		・セロリのきんぴら	・春巻き	
		・めかぶ納豆	・チャーハン	
		・味噌汁	☆豆腐花(トーフア)	
		・ごはん		
4/23	金	・がんもの煮物	・サバの大葉巻きフライ	
		・いんげんとベーコンのソテー	・かぼちゃの煮物	
		・小松菜の辛子和え	・豆苗とかまぼこのサラダ	
		・味噌汁	・味噌汁	
		・ごはん	・ごはん	

今週のメニュー

令和3年 4月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
4/26	月	<ul style="list-style-type: none"> ・ 炒り豆腐 ・ 肉団子と大根の煮物 ・ アスパラのお浸し ・ 味噌汁 ・ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 白身魚の甘酢あんかけ ・ チャプチェ ・ 水菜ともやしの和え物 ・ 味噌汁 ・ ごはん 	
4/27	火	<ul style="list-style-type: none"> ・ ハムサンド ・ 青菜と玉子のソテー ・ グリーンピースサラダ ・ コーンスープ ・ ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・ ゆで豚肉の胡麻タレがけ ・ 焼きさつま揚げ ・ わかめと新玉ねぎのお浸し ・ 味噌汁 ・ ごはん 	
4/28	水	<ul style="list-style-type: none"> ・ さんまの生姜煮 ・ キャベツと桜えびの塩炒め ・ れんこんのごま酢和え ・ 味噌汁 ・ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・ ※ポテトコロッケ ・ イカとセロリのガーリックソテー ・ レモンマスタードサラダ ・ コンソメスープ ・ ごはん 	※プレーン味とカレー味の二種類
4/29	木	<ul style="list-style-type: none"> ・ ベーコン野菜巻き ・ レタスとじゃこのサラダ ・ 佃煮 ・ 味噌汁 ・ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・ エビマヨ ・ 揚げ出し豆腐 ・ ザーサイときゅうりの和え物 ・ 中華スープ ・ ごはん 	
4/30	金	<ul style="list-style-type: none"> ・ 焼きうどん ・ 温泉玉子 ・ 野菜スープ ・ ゆかりおにぎり 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 鶏肉のねぎ塩焼だれ ・ ちくわの磯辺揚げ ・ ごぼうサラダ ・ 味噌汁 ・ ごはん 	