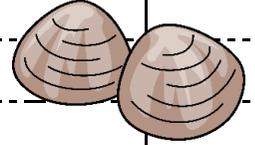


# 今週のメニュー

令和4年 4月分

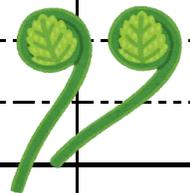
| 日   | 曜日 | 朝食              | 夕食             | 備考 |
|-----|----|-----------------|----------------|----|
| 4/4 | 月  | ・カツオのしぐれ煮       | ☆鶏の塩レモン唐揚げ     |    |
|     |    | ・じゃがいもとピーマンの炒め物 | ・がんものおろし煮      |    |
|     |    | ・豆苗とハムのドレッシング和え | ・ごぼうサラダ        |    |
|     |    | ・味噌汁            | ・あさりのすまし汁      |    |
|     |    | ・ごはん            | ・ごはん           |    |
| 4/5 | 火  | ・チリホットドッグ       | ・タラとわかめのあっさり煮  |    |
|     |    | ・玉子サラダ          | ・ニラともやしの炒め物    |    |
|     |    | ・コンソメスープ        | ・春雨サラダ         |    |
|     |    | ・ヨーグルト          | ・味噌汁           |    |
|     |    |                 | ・ごはん           |    |
| 4/6 | 水  | ・鶏とキャベツのオイマヨ炒め  | ・ポークソテー バジルソース |    |
|     |    | ・長芋のめんつゆ漬け      | ・小松菜とコーンのコンソメ煮 |    |
|     |    | ・味噌汁            | ・トマトサラダ        |    |
|     |    | ・ごはん            | ・豆乳スープ         |    |
|     |    | ・フルーツ           | ・ごはん           |    |
| 4/7 | 木  | ・車麩の玉子とじ        | ・海鮮焼きそば        |    |
|     |    | ・スナップエンドウのおかか和え | ・春巻            |    |
|     |    | ・佃煮             | ・中華スープ         |    |
|     |    | ・味噌汁            | ・ごはん           |    |
|     |    | ・ごはん            | ・杏仁豆腐          |    |
| 4/8 | 金  | ・おにぎり(梅・鮭)      | ・鶏つくね          |    |
|     |    | ・はんぺんチーズ焼き      | ・ふきの青煮         |    |
|     |    | ・煮豆             | ・ほうれん草とツナのお浸し  |    |
|     |    | ・漬物             | ・味噌汁           |    |
|     |    | ・豚汁             | ・ごはん           |    |



# 今週のメニュー

令和4年 4月分

| 日    | 曜日 | 朝食                                                                                                                                  | 夕食                                                                                                                                    | 備考 |
|------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 4/11 | 月  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・山菜そば</li> <li>・玉子入り袋煮</li> <li>・混ぜごはん</li> <li>・フルーツ</li> </ul>                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>☆サバのマスタードパン粉焼き</li> <li>・ジャーマンポテト</li> <li>・白菜サラダ</li> <li>・トマトスープ</li> <li>・ごはん</li> </ul>    |    |
| 4/12 | 火  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏とこんにゃくの味噌煮</li> <li>・スナップエンドウのサラダ</li> <li>・セロリの金平</li> <li>・すまし汁</li> <li>・ごはん</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・豚と玉ねぎのポン酢炒め</li> <li>・根菜の煮物</li> <li>・ほうれん草の胡麻和え</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>       |    |
| 4/13 | 水  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ほっけの干物</li> <li>・南瓜の甘煮</li> <li>・キャベツとちくわの和え物</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ビーフカレー</li> <li>・イカリングフライ</li> <li>・レタスサラダ</li> <li>・ヨーグルトゼリー</li> </ul>                      |    |
| 4/14 | 木  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・BLTサンド</li> <li>・青菜と玉子のソテー</li> <li>・グリーンサラダ</li> <li>・コンソメスープ</li> </ul>                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・カジキの唐揚げ</li> <li>・ぜんまいとさつま揚げの煮物</li> <li>・きゅうりとささみの和え物</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul> |    |
| 4/15 | 金  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・豚の生姜焼き</li> <li>・チンゲン菜のピーナッツ和え</li> <li>・漬物</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>・天津飯</li> <li>・水餃子</li> <li>・もやしのナムル</li> <li>・中華スープ</li> <li>・ごはん</li> </ul>                  |    |



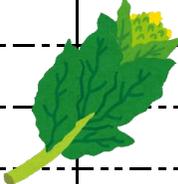
# 今週のメニュー

令和4年 4月分

| 日    | 曜日 | 朝食                                                                                  | 夕食               | 備考 |
|------|----|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----|
| 4/18 | 月  | ・ 三色丼                                                                               | ・ カレイの煮付け        |    |
|      |    | ・ 菜の花の辛子和え                                                                          | ・ 厚揚げとキャベツの味噌炒め  |    |
|      |    | ・ セロリの浅漬け                                                                           | ・ ニラのお浸し         |    |
|      |    | ・ 味噌汁                                                                               | ・ 若竹汁            |    |
|      |    | ・ ごはん                                                                               | ・ ごはん            |    |
| 4/19 | 火  | ・ 納豆 なめたけ和え                                                                         | ・ 豚とレタスの重ね蒸し     |    |
|      |    | ・ 切干大根の煮物                                                                           | ・ ごぼうの甘辛煮        |    |
|      |    | ・ 豆苗とカニカマサラダ                                                                        | ・ とろろ            |    |
|      |    | ・ 味噌汁                                                                               | ・ 味噌汁            |    |
|      |    | ・ ごはん                                                                               | ・ 麦ごはん           |    |
| 4/20 | 水  | ・ カレークリームシチュー                                                                       | ・ 白身魚のチリソース      |    |
|      |    | ・ ハムサラダ                                                                             | ・ 焼売             |    |
|      |    | ・ ロールパン&レーズンパン                                                                      | ・ いんげんとカニカマの中華和え |    |
|      |    | ・ フルーツ                                                                              | ・ 中華スープ          |    |
|      |    |                                                                                     | ・ ごはん            |    |
| 4/21 | 木  | ・ きつねうどん                                                                            | ・ 鶏と三色ピーマンの炒め物   |    |
|      |    | ・ もやしとちくわの炒め物                                                                       | ・ 大根と海老しんじょの煮物   |    |
|      |    | ・ 漬物                                                                                | ・ 新玉ねぎのおかか和え     |    |
|      |    | ・ ミニ豚丼                                                                              | ・ 味噌汁            |    |
|      |    |                                                                                     | ・ ごはん            |    |
|      |    |  |                  |    |
| 4/22 | 金  | ・ ツナオムレツ                                                                            | ・ チーズのせハンバーグ     |    |
|      |    | ・ 小松菜としめじの煮浸し                                                                       | ・ アスパラのフリッター     |    |
|      |    | ・ 豆サラダ                                                                              | ・ かぶときゅうりの辛子マヨ和え |    |
|      |    | ・ 味噌汁                                                                               | ・ コンソメスープ        |    |
|      |    | ・ ごはん                                                                               | ・ ごはん            |    |

# 今週のメニュー

令和4年 4月分

| 日    | 曜日 | 朝食                                                                                                                              | 夕食                                                                                                                                       | 備考                                                                                  |
|------|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 4/25 | 月  | <ul style="list-style-type: none"> <li>☆鮭マヨトースト</li> <li>・豆苗とソーセージのソテー</li> <li>・海藻サラダ</li> <li>・コンソメスープ</li> </ul>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>・青椒肉絲</li> <li>・中華風冷奴</li> <li>・ザーサイ</li> <li>・中華スープ</li> <li>・ごはん</li> </ul>                     |                                                                                     |
| 4/26 | 火  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ベーコンエッグ</li> <li>・大根のそぼろ煮</li> <li>・たたきごぼう</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>・さわらの塩焼き</li> <li>・肉じゃが</li> <li>・菜の花の酢味噌和え</li> <li>・すまし汁</li> <li>・山菜ごはん</li> </ul>             |  |
| 4/27 | 水  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・炒り豆腐</li> <li>・いんげんのわさび和え</li> <li>・漬物</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>           | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ソースカツ丼</li> <li>・五目豆</li> <li>・もやしの梅肉和え</li> <li>・味噌汁</li> </ul>                                 |                                                                                     |
| 4/28 | 木  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・豚と長芋の塩昆布炒め</li> <li>・アスパラ焼き浸し</li> <li>・キャロットサラダ</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・チキンソテー パルサミコソース</li> <li>・ブロッコリーのグラタン</li> <li>・コンビサラダ</li> <li>・コーンスープ</li> <li>・ごはん</li> </ul> |                                                                                     |
| 4/29 | 金  | <ul style="list-style-type: none"> <li>※鶏だしつゆ つけそうめん</li> <li>・玉ねぎと桜えびのかき揚げ</li> <li>・ふりかけごはん</li> <li>・フルーツ</li> </ul>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>・アジの和風ムニエル</li> <li>・雷こんにゃく</li> <li>・パスタサラダ</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>               | ※温かい具入りのつゆに冷たい冷たいそうめんをつけて食べる                                                        |