



献立表

令和6年4月

	4月1日 月	4月2日 金	4月3日 金	4月4日 金	4月5日 金	4月6日 土	4月7日 日
朝食	カレイのバター醤油焼き ホウレンソウのお浸し 味噌汁 牛乳	さつま揚げのみそ煮 花野菜のワサビ和え たまごの清汁 野菜ジュース	高野豆腐含め煮 キャベツのサラダ 味噌汁 牛乳	ワカメ入り炒り卵 大豆の味噌マヨサラダ 清汁 牛乳	いわしのつみれ煮 めた和え 清汁 野菜ジュース	マカロニナポリタン ホウレンソウのサラダ 味噌汁 牛乳	エビ団子チリソース 白和え 味噌汁 牛乳
	鶏ももの甘酢ダレ インゲンと竹輪の煮物 サツマイモサラダ 味噌汁	豚の生姜焼き ツナじゃが ホウレンソウのゴマ和え なめこ汁	鶏ももの竜田揚げ 南瓜いとこ煮 白菜のおろし和え 味噌汁	ビーフシチュー 大根の洋風煮 トマトと胡瓜のサラダ コンソメスープ	鶏肉みぞれあん さつまいも甘煮 なめ茸和え 味噌汁	赤魚の粕漬焼き 高野豆腐含め煮 もやしわさび和え 味噌汁	ポテトオムレツ なすの煮物 スパイシーサラダ 中華スープ
	千草焼き かぶと油揚げ煮 ハムサラダ キウイフルーツ	さわらのカレムニエル ひじきの煮物 大根カニカマサラダ りんご缶	すずきのタルタル焼き 大根の土佐煮 小松菜のゴマ味噌和え オレンジ	たらの野菜あんかけ 里芋煮 もずくとキノコ和え物 もも缶	厚揚げのみそ炒め 野菜炒め ブロッコリー辛子和え パイナップル	とんかつ かぶのかにあんかけ チンゲン菜の中華サラダ やわらか杏仁豆腐	鶏の塩麴焼き インゲンの金平 たまねぎのマリネ キウイフルーツ



都合により献立の内容が変更することがあります。
ご了承ください。



献立表

令和6年 4月

	4月8日 月	4月9日 火	4月10日 水	4月11日 木	4月12日 金	4月13日 土	4月14日 日	
朝食	里芋けんちん煮 紅白なます 味噌汁 牛乳 	田舎煮 チンゲン菜のサラダ 味噌汁 牛乳	豆腐のカニあんかけ わさび風味サラダ 味噌汁 野菜ジュース	黒はんぺんの煮物 モヤシとアサリの生姜和え 味噌汁 牛乳 	玉子焼き  アスパラサラダ 味噌汁 野菜ジュース	南瓜のグラタン風 小松菜のポン酢和え 味噌汁 ヨーグルト 	煮豆 マカロニサラダ 味噌汁 牛乳 	
	昼食	鶏の唐揚げ 大豆のトマト煮 キノコの和え物 味噌汁	豆腐ハンバーグキノコあん 中華風卵とじ ゆず風味和え 味噌汁 	カレー  アスパラの中華炒め カリフラワーサラダ(卵) コンソメスープ	ハンバーグトマトソース マカロニクリーム煮 ホウレン草のゴマ和え コンソメスープ	さばの味噌煮 しっとり卵の花炒り煮 白菜の梅かつお和え 清汁	チキン南蛮  かぶのやわらか煮 ブロッコリーサラダ 味噌汁	ポークチャップ  モヤシの中華炒め 大根かニカマサラダ 味噌汁
	夕食	赤魚のおろしがけ 南瓜の甘煮  小松菜の辛子和え 洋梨缶	鮭のムニエル 信田煮 胡瓜の酢の物 もも缶	味噌つくね  金平ごぼう  白菜ゆかり和え オレンジ	鶏肉のバジルソース ジャーマンポテト グリーンサラダ りんご缶	豚肉のオイスター炒め インゲンの煮物 長芋なめ茸和え パイナップル	中華風オムレツ なすのみそ煮 キャバツとハムのサラダ 洋梨缶	たらの野菜あんかけ ゴロゴロ根菜煮 コールスローサラダ 抹茶牛乳かん



都合により献立の内容が変更することがあります。
ご了承ください。



献立表

令和6年 4月

	4月15日 月	4月16日 火 	4月17日 水	4月18日 木	4月19日 金	4月20日 土	4月21日 日
朝食	さつま揚げの煮物 しらすおろし 味噌汁 牛乳	さばの塩焼き 紅白なます 味噌汁 牛乳	マカロニクリーム煮 キャベツの和え物 味噌汁 牛乳	竹輪とインゲンの炒め物 ホウレン草だし酢和え 味噌汁 牛乳	じゃが芋のカレー炒め 小松菜ピーナッツ和え 味噌汁 牛乳	鶏肉となすサッパリ炒め 白菜の浅漬け 味噌汁 牛乳	切昆布煮(サツマアケ) トマトサラダ  味噌汁 牛乳
	麻婆豆腐  海鮮シュウマイ 春雨中華サラダ 中華スープ	3種フライ盛り  ひじき煮 小松菜のおかか和え 味噌汁	グリルチキン  真砂煮 サツマイモサラダ 味噌汁	すずきネギチリ焼き 焼きそば  卵サラダ 味噌汁	菜種焼き  たけのこの土佐煮 アスパラのサラダ 桜ゼリー	タラのピリ辛焼き 里芋煮っころがし ホウレン草おかか和え 味噌汁	さばの南蛮漬け 大豆ミートとジャガイモ煮 ササミとシジミの香味サラダ 味噌汁
	鶏肉のピザ風焼き グリーンソテー もずくとキノコ和え物 オレンジ	かに玉  里芋と豚肉煮 カリフラワーのサラダ もも缶	豚肉のカレー炒め 高野豆腐含め煮 もやしサラダ キウイフルーツ	酢豚  白菜の煮物 ビビンバ風ナムル カクテルフルーツ缶	おろしハンバーグ  春雨の中華煮 かぶの和え物 パイナップル	海鮮揚げ出し豆腐  豚肉とゴぼうしぐれ煮 もやしのなめ茸和え ぶどう缶	鶏の柚子胡椒焼き かぶの煮物 南瓜のゴママヨサラダ オレンジ 



都合により献立の内容が変更することがあります。
ご了承ください。



献立表

令和6年 4月

	4月22日 月	4月23日 火	4月24日 水	4月25日 木	4月26日 金	4月27日 土	4月28日 日
朝食	豆乳煮 キャベツ昆布和え 味噌汁 野菜ジュース	麻婆大根 白菜中華和え 味噌汁 牛乳	西京焼き ブロッコリー辛子和え 清汁 牛乳	ちゃんぽん煮 ゆず大根 味噌汁 牛乳	玉子焼き  オニオンのコールスロー 味噌汁 牛乳	小松菜の煮物 ツナタマゴサラダ 味噌汁 牛乳	木の葉煮 長芋なめ茸和え 味噌汁 野菜ジュース
昼食	鶏肉の甘酢あん 厚揚げの煮物 三色和え 味噌汁	白身魚のﾀｺ焼き 柳川風 海藻サラダ 味噌汁	 豚キムチ 南瓜のゴマ煮 切干大根のサラダ 中華スープ	豆腐のタラコあん 里芋と豚肉煮 ナスのポン酢和え 味噌汁	揚げ鶏のネギソース 中華風大豆煮 ホウレン草ナムル 卵とトマトの中華スープ	豆腐ハンバーグカレーあん ジャガイモコンソメ煮 なすの青じそ和え 味噌汁	鶏の磯辺揚げ チンゲン菜炒め煮 トマトと胡瓜のサラダ 味噌汁
夕食	スペイン風カレーオムレツ なすとウイナーソテー ホウレン草キノコサラダ ブラマンジェ	肉じゃが  小松菜の炒め物 カリフラワーのゴマダレ 白桃缶	鶏のネギ塩焼き 煮豆 かぶのレモン漬け カクテルフルーツ缶	さばﾊﾞｰﾊﾞｷｬｰｽｰｽ 白菜のシメジ煮 バンバンジーサラダ パイナップル	タラのパン粉焼き 黒はんぺんの煮物 胡瓜のサラダ オレンジ	鶏のごまだれ焼き もち麦トマト煮 玉ねぎサラダ ぶどう缶	さばの味噌ﾏｺ焼き かぶのそぼろ煮 キャロットラペ 白桃缶









都合により献立の内容が変更することがあります。
ご了承ください。



献立表

令和6年 4月

	4月29日 月	4月30日 火	
朝食	いわしのつみれ煮 キャバツ香味サラダ 味噌汁 牛乳	青梗菜オイスター炒め 厚揚げ薬味漬け 味噌汁 野菜ジュース	    <p>季節の変わり目は朝晩と日中の寒暖差が大きく、体調を崩しやすくなります。環境の変化に対応しようとして、自律神経が過剰にはたらいってしまうことが原因のひとつです。自律神経を整えるにはストレスをためない、質の良い睡眠などが挙げられますが、食べ物にも効果的なものがあります。</p> <p>緑黄色野菜：ビタミンやミネラルが豊富で、神経の正常な機能をサポートする 青魚：神経伝達物質の生成を助け、リラックス効果をもたらす クルミ：コレステロール値を低下させて血流を改善する働きがある バナナ：カリウムやビタミンB6を含む。ストレスホルモンの調整に寄与し、リラックス効果をもたらす カモミールティー：精神を落ち着かせる作用。興奮・緊張している身体をリラックスさせる ヨーグルト：腸内細菌を整え、腸-脳相互作用を通じてストレスへの対応を改善します これらの食品をバランスのとれた食事に組み入れることで、自律神経の調整をサポートし、心身の健康を促進します。適量を守り、バランスの良い食生活を心がけましょう。</p>
	鱈のみぞれあん 筑前煮  カリフラワー卵サラダ 味噌汁	かに玉  じゃがたらこ 大根ツナマヨ 味噌汁	
	チリコンカン アスパラのバター風炒め ピクルス カルピスゼリー	酢鶏 油茄子 南蛮サラダ キウイフルーツ	



都合により献立の内容が変更することがあります。ご了承ください。