

4月予定献立表

現 場：さくらの里山科

	日	月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5	
朝食			ご飯 鮭の照り焼き ブロッコリーわさび和え 味噌汁(白玉麩・ワカメ) カラダ強くするヨーグルト	ご飯 高野豆腐とひき肉の煮物 豆たっぷりサラダ 味噌汁(アサ・ミツバ) みかん&ヤクルト	ご飯 鰯レモン煮 オクラの湯葉和え 味噌汁(ワカメ・菜・長葱) フルーツカテル&ヤクルト	ご飯 ウインナー和風ごま炒め なめこもずく 味噌汁(ワカメ・ミツバ) イチゴヨーグルト	ご飯 ニシンの甘露煮 枝豆とひじきの白和え 味噌汁(里芋・長葱) 黄桃&ヤクルト	
昼食			ご飯 和風おろしハンバーグ さつま芋と金時の甘煮 ホタテ入りサラダ 味噌汁(舞茸・カワレ)	～花見弁当～ 桜ご飯 鱈の木の芽焼き 厚焼玉子 チキンズ大葉巻きフライ 炊き合わせ 青菜のお浸し 和菓子 桜 清まし汁(ネリ麩・カワレ)	ご飯 親子煮 レンコンのたらこ炒め いんげんのピーナツ和え 味噌汁(豆苗・油揚げ)	～入居～ ご飯 ホキのとろろ蒸し ほうれん草ごま和え 胡瓜の即席付け 清まし汁(花麩・アサツキ)	～ショート～ ご飯 鯖の刺身(赤身・中トロ) ほうれん草ごま和え 胡瓜の即席付け 清まし汁(花麩・アサツキ)	ご飯 豚の八角煮 大根の醤油マヨ和え 茄子のぬか漬け 味噌汁(ジャガ芋・玉葱)
夕食			ご飯 アジの塩焼き 切干大根煮 三色豆 清まし汁(高野豆腐・アサツキ)	ご飯 えびとブロッコリー塩炒め 中華サラダ キャベツ即席漬け 味噌汁(エノキ・アサツキ)	ご飯 太刀魚のバター醤油焼き なべしぎ 山吹漬け 味噌汁(オツ麩・アサツキ)	ご飯 鶏肉の柚子味噌焼き 人参饅頭帆立あん 蕪の甘酢生姜和え 清まし汁(トロ昆布・ミツバ)	ご飯 タラのもろみ焼き 白菜四色和え 桜漬け 清まし汁(ワリ・ミツバ)	
3時			ドーナツ	お楽しみおやつ	桃のタルト	いちご	シュークリーム	
	6	7	8	9	10	11	12	
朝食	ご飯 肉団子の煮物 根菜のごまだれサラダ 味噌汁(アサ・油揚げ) パイン&ヤクルト	ご飯 目玉焼き 大根そぼろ煮 味噌汁(茄子・長葱) マンゴー	ご飯 サンマの生姜煮 海藻サラダ 味噌汁(蕪・蕪の葉) カラダ強くするヨーグルト	ご飯 がんも煮 さっぱり春菊ごま和え 味噌汁(ネリ麩・長葱) 白桃&ヤクルト	ご飯 さつま揚げの旨煮 とろろ 味噌汁(玉葱・油揚げ) みかん&ヤクルト	ご飯 厚焼玉子 切干大根煮 味噌汁(ワカメ・長葱) アロエヨーグルト	ご飯 じゃが芋のそぼろ煮 彩りコーン春雨サラダ 味噌汁(えのき・長葱) パイン&ヤクルト	
昼食	ご飯 豆腐ステーキ肉味噌だれ ちくわと糸こんにゃく炒め 蟹ともやしのサラダ 清まし汁(高野豆腐・ミツバ)	～パスタ・ボンゴレ～ フレンチサラダ 野菜コンソメスープ フルーチェ	ご飯 肉野菜炒め インゲンの辛子マヨ和え 千切り沢庵 清まし汁(サモ・カワレ)	ご飯 太刀魚のしそ香り焼き 春雨の梅酢和え ごま昆布佃煮 味噌汁(ホウレン草・長葱)	～入居～ ご飯 鯛の塩焼き 筍の土佐煮 蕪のあちゃら漬け 清まし汁(オツ麩・カワレ)	～ショート～ 筍ご飯 鯛の塩焼き 筍の土佐煮 筍の土佐煮木の芽和え 若竹汁	ご飯 牛肉のオイスター炒め さつま芋レーズン煮 わさび菜のおかか和え 味噌汁(こら・卵)	～トッピングバイキング～ バターロール トッピング 桜えび入りクリームコロッケ ミモザサラダ 枝豆スープ
夕食	ご飯 カレーの磯辺焼き 南瓜の含め煮 しば漬け 味噌汁(渦巻き麩・カワレ)	ご飯 牛肉の柳川風煮 胡瓜の梅肉和え キャベツの即席漬け 味噌汁(白玉麩・玉葱)	ご飯 サバの味噌煮 青梗菜のお浸し 赤かぶ漬 清まし汁(絹豆腐・ミツバ)	ご飯 鶏肉の松風焼き 茄子おろし和え うずら豆 味噌汁(ワカメ・カワレ)	ご飯 ぶた大根 ワカメともやしの和え物 きゅうりの糠漬け 味噌汁(キャベツ・人参)	ご飯 メルルーサのバター醤油焼き いんげんのピーナツ和え 白菜の柚子和え 清まし汁(素麺・カワレ)	ご飯 ホッケの塩焼き 青梗菜としらす和え 大根のぬか漬け 味噌汁(花麩・アサツキ)	
3時	どら焼き	チョコムース	雪の宿	抹茶オムレット	桜餅(道明寺)	いちごムース	蒸しケーキ(黒糖)	
	13	14	15	16	17	18	19	
朝食	ご飯 鶏五目豆 菜の花お浸し 味噌汁(茄子・長葱) 黄桃&ヤクルト	ご飯 鰯かつお煮 ほうれん草としらす和え 味噌汁(白玉麩・長葱) フルーツカテル&ヤクルト	ご飯 魚河岸揚げの煮物 ブロッコリーとかいフラワーのサラダ 味噌汁(アサ・ミツバ) カラダ強くするヨーグルト	ご飯 鮭の照り焼き ぜんまいの炒め煮 味噌汁(白菜・油揚げ) バナナ	ご飯 納豆(ssは温泉卵) 青梗菜のなめたけ和え 味噌汁(南瓜・アサツキ) 白桃&ヤクルト	ご飯 鮭の卵とじ 小松菜のくるみ和え 味噌汁(ズッキーナ・アサツキ) ブルーベリーヨーグルト	ご飯 えびつみれ煮 豆たっぷりサラダ 味噌汁(花麩・長葱) みかん&ヤクルト	
昼食	ご飯 タラのレモン蒸し もやしとハムの炒め物 もずく三杯酢 清まし汁(渦巻麩・カワレ)	～熊本応援フェア～ 南関揚げ丼 阿蘇高菜漬と豚肉ごま炒め 豆腐もろみ漬の胡瓜和え 太平燕(タピオ・イン)	味噌ラーメン 焼売 桃の杏仁豆腐	～春御膳～ 梅ひじきご飯 天ぷら(さより・明日葉) そら豆の塩茹で キャベツのレモン即席漬け ハマグリ如潮汁	桜海老ご飯 ハマチの刺身 いんげん胡麻マヨネーズ和え 赤かっぱ漬け 味噌汁(エノキ・アサツキ)	～しらす梅おろし丼～ 小松菜の柚子風味和え 白花豆煮 清まし汁(オツ麩・アサツキ)	ご飯 鶏つくね照り焼き 五目豆煮 高菜漬 清まし汁(シメジ・ワカメ)	
夕食	ご飯 肉じゃが 春菊の菊花和え 沢庵漬け	ご飯 アジの梅煮 蓮根サラダ 卵豆腐	牛丼 胡瓜と茄子の生姜酢和え うぐいす煮豆 味噌汁(庄内麩・カワレ)	ご飯 豆腐の蒲焼き 里芋のずんだ和え ナスのぬか漬け	ご飯 鶏肉の山椒焼き じゃがいものたらこ炒め 胡瓜とみかんの酢の物	ご飯 赤魚の西京焼き オクラおかか和え 蕪の即席漬け	ご飯 メカジキの照焼き さつまいもレモン煮 白菜の炒めもの	