

# 4月のメニュー

平成30年04月01日(日)							
朝	平成30年4月						イエローロール ヤングコーンソテー 牛乳
昼							赤飯 さわらの塩焼き はりはり漬け 冬瓜と桜エビの風味煮
夕							麦飯 かぼちゃ挽肉フライ いんげんのマスタードサラダ マカロニスープ
平成30年04月02日(月)							
朝	ヨーヨーとミチー 元気ヨーグルト パンツキクリームスープ	ハッピー フィッシュセージと野菜 牛乳	チョコツイスト ツナといんげんのソテー 牛乳	米飯 ゆずかけ(か) ごぼうの煮物 厚揚げのおみそ汁 オレンジジュース	イエローロール 大豆のトマト煮 牛乳	ハンバーガー 元気ヨーグルト コンスープ	バターロール スパゲティサラダ 牛乳
昼	焼きそば 豆腐ステーキのソース かき揚げのゆず胡椒和え 大根の味噌汁	米飯 さげのフリッター 小松菜のドレ和え コンソメスープ	カツ丼 ほうれん草のおひたし なめこの赤だし マンゴー	米飯 ゆず胡椒入りマーボ豆腐 菜の花としめじの中華和え 杏仁フルーツ	さげちらし 大根の煮物 いんげんごまよごし さといものおみそ汁	米飯 白身魚7分10分 野菜ソテー キャロット・キ (パセリ・イロツグ)	米飯 鶏肉のからあげ 竹の子の中華煮 チンゲン菜の炒め物
夕	米飯 あじの中華蒸し かぶのかにあんかけ ほうれん草のピーナツ和え	米飯 豚ばらと大根のオイスター煮 じゃがいもの生姜醤油炒め もやしとわかめの酢の物	米飯 ホキのレムラードソース焼き かき揚げのイタリアン ジャーマンポテト	米飯 カレイの梅煮 青梗菜とエリンギの炒め物 トマトとずくしの和え物	米飯 ハーブグリルチキン ほうれん草のソテー にんじんサラダ	米飯 牛肉と野菜の中華炒め もやしのナムル 厚揚げの中華あんかけ	米飯 さわらの和風マヨネーズ焼き 根菜の煮物 小松菜のツナ和え
平成30年04月09日(月)							
朝	ヨーヨーとミチー 元気ヨーグルト パンツキクリームスープ	マロンパン 小松菜とコーンのソテー 牛乳	丸ロール オムレツとアスパラのソテー 牛乳	米飯 ゆずかけ(さ) れんこんの煮物 もやしのおみそ汁 アップルジュース	シュガーバターコッペ ウイナーのクリーム煮 牛乳	ホットドッグ & ミチー 元気ヨーグルト コンスープ	おいもちゃん ツナサラダ 牛乳
昼	味噌バターコーンラーメン ぜんまいのごま油炒め トマト豆腐 ライチゼリー	チキンボールカレーライス ミモザサラダ 福神漬 バナナ	春のお弁当	米飯 チキン南蛮 切干大根の煮物 りんごヨーグルト	十五穀ご飯 鮭の生姜みそ煮 たまご炒め 枝豆のくず豆腐	米飯 さばのトマトソースかけ じゃが芋のオイスター炒め キャベツのサラダ	米飯 豚肉と大根の煮物 かき揚げの生姜和え 小松菜のおみそ汁
夕	米飯 さわらの和風マヨネーズ焼き 根菜の煮物 小松菜のツナ和え	米飯 鶏のパン粉焼き カリフラワーのソテー 玉葱ドレッシングサラダ	米飯 さわらのごまソース じゃが芋といんげんの煮物 白菜の塩昆布和え	米飯 たらごの甘酢あんかけ れんこんの甘辛炒め 春菊の和え物	米飯 あじの西京焼き かぼちゃの含め煮 白菜ときゅうりの酢の物	米飯 青椒肉絲 かぶの中華煮 オレンジゼリー	米飯 白身魚のコーン焼き 野菜ときこのバターソテー インゲンのマスタード和え
平成30年04月16日(月)							
朝	アメリカンワッフル 元気ヨーグルト パンツキクリームスープ	りんごりんご レンコンサラダ 牛乳	ホワイトミルクパン きのこブロックのソテー 牛乳	米飯 ゆずかけ(ゆ) たけのこの煮物 うすあげのおみそ汁 フルーツジュース	おいものクリーム マカロニサラダ 牛乳	ツナロール & ミチー 元気ヨーグルト コンスープ	黒糖あんぱん キャベツとアスパラのサラダ 牛乳
昼	麦飯 かわいいの唐揚げ 菜の花の練り胡麻和え わかめと豆腐のおみそ汁	米飯 Ei フライ & クレム かき玉コンソメスープ	米飯 さばの照り焼き 長芋と温玉サラダ うまい菜の煮浸し	米飯 あじのソテー・ペロンチーノ 白菜のカレー炒め フルーツ(いちご)	だいごん菜飯 さわら深味漬け れんこんと根菜の甘辛炒め 里芋とひじきの和風マヨサラダ	米飯 ホキのチリソース炒め 厚揚げの中華煮 オクラとわかめのごま風味サラダ	米飯 揚げ魚の白雪あんかけ なすの生姜和え かぼちゃのおみそ汁
夕	米飯 スパニッシュオムレツ マリネ 小松菜のソース炒め	米飯 肉じゃがゴマ風味 野菜のみそけんちん炒め 小松菜のわさび和え	米飯 肉団子酢豚風 ぜんまいのごま油炒め 小松菜の中華ドレ和え	米飯 鶏のきじ焼き さつまいもの田舎煮 三度豆の白和え	米飯 中華風五目炒め かぶの卵あんかけ 青菜の梅風味サラダ	米飯 豚肉ときこの甘辛煮 かぼちゃの炒め物 もやしのボン酢和え	米飯 チキンのピザ風 小松菜の炒め物 カリフラワーサラダ
平成30年04月23日(月)							
朝	イーグレット & ハッピー 元気ヨーグルト パンツキクリームスープ	キャラメルリング ウイナーと野菜のソテー 牛乳	レースドック ハムと花野菜のサラダ 牛乳	米飯 のり佃煮 ツナとじゃがいもの煮物 豆腐のおみそ汁 シリア(ブルーベリー)	北海道ミルク 野菜のトマト煮 牛乳	照り焼きチキンバーガー 元気ヨーグルト コンスープ	黒糖ロール レンコンソテー 牛乳
昼	米飯 八宝菜 しゅうまい カリフラワーの和え物	ホルモン風焼きうどん 卵豆腐 菜の花のボン酢和え 豚汁	米飯 チャプチェ 菊菜のナムル 白桃	魚介の明太クリームパスタ たまねぎとかぼちゃのチーズ焼き 白菜とりんごのサラダ かき揚げのソテー	焼肉丼 厚揚げと野菜のくず煮 なすのおみそ汁 プリン	米飯 白身魚のソテー・オムレツ レンコンとアスパラのサラダ ほうれん草のマスタード炒め	米飯 鶏のおろしソース 大根の甘酢和え なめこの赤だし
夕	米飯 さばのねぎ味噌焼き 人参の金平 白菜ののり和え	米飯 チキンのトマト煮 フレンドレサラダ ほうれん草のソテー	米飯 麦飯 たらごの揚げ煮 青菜のソテー炒め 白菜とちくわの和え物	米飯 あじのにんにくマヨ焼き いんげんのしらす和え 菜の花のおみそ汁	米飯 さわらの韓国風照り焼き けんちん炒め もやしの中華和え	米飯 とんべい じゃがいもの炒め物 小松菜のくすみ和え	米飯 いかと白菜の中華炒め かぼちゃのソテー みかん
平成30年04月31日(月)							
朝							ビスケット & 黒糖食パン 元気ヨーグルト パンツキクリームスープ
昼							おライス(ミチー) レタスのサラダ 南瓜のコンソメスープ シチュー (パセリ・イロツグ)
夕							米飯 豚肉と野菜の旨煮 もやしのなめたけ和え 竹の子の炒め物

●今月の行事食●

・4月11日(水)・・・春のお弁当

はじめまして、新任の管理栄養士の山本と申します。紙面での挨拶となりますが、どうぞよろしくお願いいたします。  
 春らしい気候になり、施設の桜もあっという間に満開になってウグイスの鳴き声もよく聞くようになりました。今月のお楽しみメニューは、春のお弁当です。 天気予報では雨の日があるようで桜の花がもつのが少し不安ですが、春の華やかで明るい雰囲気をお食事楽しんでいただきたいと思ひます。(管理栄養士 山本)