

♡ 今月のメニュー ♡

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	
平成25年4月	朝 ごはん しそ昆布佃煮 厚揚げの煮物 牛乳 かぼちゃのおみそ汁	朝 ごはん 鶏肉のみそ煮 ブロッコリーの和風和え パナナ 青菜のお吸い物	朝 チョコカスター チキンボールのスープ煮 牛乳	朝 クリームパン もやしとハムのソテー 牛乳	朝 ごはん ふりかけ(カツオ) 大豆の煮物 フルーツジュース さつま芋のおみそ汁	朝 ミルクツイスト&ミニチーズロール カリフラワーのケチャップソテー 牛乳	朝 ごはん うぐいす豆 たけのこの煮物 オレンジジュース 春菊のおみそ汁
	4/1 昼 赤飯 鶏肉のみそ煮 ブロッコリーの和風和え パナナ 青菜のお吸い物	4/2 昼 ごはん さばの香り煮 レンコンの炒め物 茶福豆 豆腐のおみそ汁	4/3 昼 ごはん うの花 桜だいいん 玉ねぎのお吸い物	4/4 昼 ごはん 五色煮 パインヨーグルト はんぺんのおみそ汁	4/5 昼 ごはん カレーライス(備蓄食) 大豆とかぼちゃのごま和え 福神漬けとらっきょう漬け キウイ	4/6 昼 ごはん 牛肉のごま風味炒め 春巻き 高菜漬け たまごスープ	
	タ ごはん あじの揚げ漬け 春雨の炒め物 もずく酢 もやしのスープ	タ ごはん たまご焼き和風あんかけ ソーセージとカリフラワーのソテー ツナと大根のサラダ 玉ねぎのおみそ汁	タ ごはん 鶏肉と野菜クリーム煮 ベーコンのキャベツのソテー アスパラの和え物 カリフラワーのコンソメスープ	タ ごはん 鶏肉と野菜クリーム煮 ベーコンのキャベツのソテー アスパラの和え物 カリフラワーのコンソメスープ	タ ごはん カレイの竜田揚げ 大根の煮物 白菜の磯和え そばのお吸い物	タ 枝豆のピラフ タルタルチキンソテー 野菜サラダ マカロニスープ	タ ごはん 白身魚の香草焼き かぼちゃの含め煮 キャベツのゆずしょうゆ和え 吉野汁
朝 レーズンベストリー コーンサラダ 牛乳	朝 ごはん 茶福豆 ひじきの煮物 牛乳 ごぼうのおみそ汁	朝 レモンフラワーパン ベーコンスクランブル 牛乳	朝 ミルクパン 小松菜とウインナーのソテー 牛乳	朝 ごはん ふりかけ(のりたまご) きざみ昆布の煮物 りんごジュース にらのおみそ汁	朝 チョコツイスト アスパラサラダ 牛乳	朝 ごはん たいみそ 切干大根の煮物 ヨーグルト しいたけのおみそ汁	
4/7 昼 二色丼 なすとちくわのきんぴら ぶどうゼリー	4/8 昼 ごはん さんまの深味干し 炒り豆腐 杏仁フルーツ もやしのお吸い物	4/9 昼 ごはん 鶏と厚揚げの生姜煮 青菜の和え物 つぼ漬け なすのおみそ汁	4/10 昼 チーズピラフ タンダリーチキン フレンチサラダ トマトスープ	4/11 昼 ごはん 鮭の石狩鍋風 ひじき入り卵焼き 白花豆 きのこのお吸い物	4/12 昼 ごはん さんまの梅しそフライ キャベツのカレー炒め ピーチゼリー コンソメスープ	4/13 昼 ごはん さわらのもろみ焼き れんこんの甘辛炒め フルーチェ(メロン) なめこのお吸い物	
タ ごはん 豚肉の野菜炒め 長芋の白煮 白菜のレモン和え 湯葉のお吸い物	タ ごはん ハンバーグ キャベツとあさりの洋風煮 大根サラダ クリームスープ	タ ごはん 白身魚のムニエルマトソース かぼちゃのコンソメ煮 チーズと野菜サラダ マカロニスープ	タ ごはん 五目炒め 大根の煮物 春菊のわさび和え しいたけのスープ	タ ごはん 炒り鶏 冬瓜の煮物 もやしの和え物 玉ねぎのおみそ汁	タ ごはん 五目ちらし寿司 焚き合わせ 青菜の梅風味サラダ さといものおみそ汁	タ ごはん 松風焼き ピーマン炒め 白菜の和え物 厚揚げのおみそ汁	
朝 レーズンベストリー コーンサラダ 牛乳	朝 ごはん ふりかけ(たらこ) ごぼうとちくわの煮物 牛乳 じゃが芋のおみそ汁	朝 レモンフラワーパン ベーコンスクランブル 牛乳	朝 ミルクパン 小松菜とウインナーのソテー 牛乳	朝 ごはん うめびしお さつま揚げと青菜の煮物 ピーチジュース きのこのおみそ汁	朝 黒糖ミルク 白煮とれんこんのスープ煮 牛乳	朝 ごはん うずら豆 レンコンの味噌炒め煮 フルーツジュース ごぼうのお吸い物	
4/14 昼 豚肉と野菜のピビンバ風ご飯 温奴 オレンジ たまごスープ	4/15 昼 ごはん 鶏肉のごま味噌照り焼き 玉ねぎの煮物 千切りたくあん えのきのお吸いもの	4/16 昼 ごはん 鶏と厚揚げの生姜煮 青菜の和え物 つぼ漬け なすのおみそ汁	4/17 昼 坦担麵 かぼちゃの含め煮 マスカットゼリー 海老とキャベツのからし和え	4/18 昼 ごはん 温しやぶ 磯部揚げ ピーチヨーグルト はんぺんのお吸い物	4/19 昼 ごはん いかとピーマンの炒め物 キャベツの香り和え 大学芋 豆腐のおみそ汁	4/20 昼 ごはん ビーフシチュー キャベツとベーコンのソテー 小松菜の和え物 パナナ	
タ ごはん ほきの蒲焼き きんぴられんこん いんげんの練りごま和え そばのお吸い物	タ ごはん さばの生姜煮 明太奴 青のり和え そうめんの吸い物	タ ごはん 豚肉の炒り煮 焼き厚揚げのねぎだれ 白菜の梅おかか和え ほうれん草のおみそ汁	タ ごはん たららのオーロラ焼き 里芋のごま煮 菜の花のゆずしょうゆ和え はんぺんのお吸い物	タ ごはん 鮭のチーズムニエル じゃが芋の洋風煮 ハムと玉葱のマリネ カリフラワーのコンソメスープ	タ ごはん 鶏肉の照り焼きマレード風味 甘辛炒め 切干大根の酢の物 大豆スープ	タ ごはん 野菜入りキッシュ風 冬瓜の洋風煮 スイートサラダ 野菜のコンソメスープ	
朝 キャラメルリング マカロニソテー 牛乳	朝 ごはん のり佃煮 ほっけ深味干し 牛乳 ごぼうのおみそ汁	朝 クリームパン スパゲティサラダ 牛乳	朝 アップルピザ&ミニチーズロール ソーセージとじゃが芋のスープ煮 牛乳	朝 ごはん 金時豆 ごぼうの煮物 オレンジジュース 厚揚げのおみそ汁	朝 ぶどうパン ツナとブロッコリーのソテー 牛乳	朝 ごはん ふりかけ(カツオ) かんぴょうの煮物 りんごジュース 玉ねぎのおみそ汁	
4/21 昼 焼き鶏丼 きんちやくの煮物 オレンジ 根菜汁	4/22 昼 ごはん かに玉の甘酢あんかけ 菜の花と干しえびの炒め物 青しその実漬け チンゲン菜スープ	4/23 昼 ひじきご飯 山菜うどん 二色和え 洋梨	4/24 昼 ごはん さんまの塩焼き ずんだ和え 白菜浅漬け はっと汁	4/25 昼 ごはん チキン南蛮 切干大根の煮物 高菜漬け きのこのお吸い物	4/26 昼 ごはん さばの照り焼き 長芋と温玉サラダ フルーチェ(いちご) かぼちゃのおみそ汁	4/27 昼 ごはん 皿うどん ひじきと大豆のマヨ醤油和え 五目煮 わらびもち	
タ ごはん さんまの揚げびたし なすのえびくず煮 もやしの酢の物 しいたけのスープ	タ ごはん わかめごはん さわらの西京焼き さつま芋と枝豆のかきあげ キャベツの和え物 小松菜のお吸い物	タ ごはん あじの梅煮 チンゲン菜とえのきの炒め物 トマトもずくの和え物 もやしのおみそ汁	タ ごはん 豚ばらと大根のオイスター煮 ブロッコリーのえびあんかけ 春菊のごま和え たけのこのお吸い物	タ ごはん 麻婆豆腐 山菜のナムル いんげんの和え物 春雨スープ	タ ごはん 野菜炒め 豆腐の味噌ソースかけ もやしの土佐和え そうめんのお吸い物	タ ごはん 鮭ときこのクリームソース カリフラワーのソテー 春雨の酢の物 野菜のコンソメスープ	
朝 練乳クリーム オムレツ 牛乳	朝 ごはん ふりかけ(のりたまご) えびつみれの煮物 牛乳 きのこのおみそ汁	朝 おいもちゃん ツナサラダ 牛乳	朝 混ぜご飯 えびうどん 冬瓜のくず煮 トマトのごま和え	朝 ごはん 金時豆 ごぼうの煮物 オレンジジュース 厚揚げのおみそ汁	朝 ぶどうパン ツナとブロッコリーのソテー 牛乳	朝 ごはん ふりかけ(カツオ) かんぴょうの煮物 りんごジュース 玉ねぎのおみそ汁	
4/28 昼 チキンボールカレーライス ミモザサラダ 福神漬けとらっきょう漬け キウイ	4/29 昼 ごはん さわらのごまソース じゃがいもとアスパラの炒め物 いちごロールケーキ うすあげのお吸い物	4/30 昼 ごはん 豚肉ときこの甘辛煮 れんこんの炒め物 もやしのポン酢和え たけのこのおみそ汁	4/30 昼 混ぜご飯 えびうどん 冬瓜のくず煮 トマトのごま和え	4/25 昼 ごはん チキン南蛮 切干大根の煮物 高菜漬け きのこのお吸い物	4/26 昼 ごはん さばの照り焼き 長芋と温玉サラダ フルーチェ(いちご) かぼちゃのおみそ汁	4/27 昼 ごはん 皿うどん ひじきと大豆のマヨ醤油和え 五目煮 わらびもち	
タ ごはん たららの甘酢あんかけ れんこんの甘辛炒め 白菜の和え物 わかめスープ	タ ごはん 鶏肉の治部煮 いんげんとコーンの炒め物 ブロッコリーの塩昆布和え たけのこのスープ	タ ごはん 豚肉ときこの甘辛煮 れんこんの炒め物 もやしのポン酢和え たけのこのおみそ汁	タ ごはん 豚ばらと大根のオイスター煮 ブロッコリーのえびあんかけ 春菊のごま和え たけのこのお吸い物	タ ごはん 麻婆豆腐 山菜のナムル いんげんの和え物 春雨スープ	タ ごはん 野菜炒め 豆腐の味噌ソースかけ もやしの土佐和え そうめんのお吸い物	タ ごはん 鮭ときこのクリームソース カリフラワーのソテー 春雨の酢の物 野菜のコンソメスープ	

厨房掲示板

☺ 今月の行事 ☺ ☆ 印の日です
 ☆4月10日(水曜日) 昼食 おたのしみメニュー ☆4月24日(水曜日) 昼食 郷土料理(宮城県)
 ☆4月16日(火曜日) 昼食 春の行事食



外は桜があつという間に満開になりました。冬の終わりから、花粉症などでお悩みの方も多と思います。アレルギー体質を少しでも改善する為に良質のたんぱく質、ビタミン(特にA、C、E)、ミネラル、n-3系脂肪酸をバランスよく摂取しましょう。良質のたんぱく質は、鯖・イワシ等の青魚・大豆などがあります。ビタミンを多く含む菜の花にn-3系脂肪酸を多く含むえごま油などの手作りドレッシングをかけて、ミネラル豊富な貝汁など添えて春の食卓を健康的に楽しんではいかがでしょうか。(管理栄養士 枝澤)