

🍓 4月のメニュー 🍓

|   |  | 平成29年4月   |  |   |  |   | 平成29年04月01日(土)                                    | 平成29年04月02日(日)                         |
|---|--|---|--|---|--|---|---|--|
| 朝 |  |   |  |   |  |   | 【温】照り焼きチキンバーガー<br>コーンスープ<br>ヤクルト                  | イエローロール<br>野菜のトマト煮<br>牛乳               |
| 昼 |  |   |  |   |  |   | 赤飯<br>チキン南蛮<br>切干大根の煮物<br>りんごヨーグルト                | チキンボールカレーライス<br>ミモザサラダ<br>福神漬<br>バナナ   |
| 夕 |  |   |  |   |  |   | 米飯<br>野菜炒め<br>豆腐の味噌ソースかけ<br>春菊のおろしなめこ             | 米飯<br>たらの甘酢あんかけ<br>れんこんの甘辛炒め<br>白菜の和え物 |
|   |  | 平成29年04月03日(月)                                      | 平成29年04月04日(火)                                     | 平成29年04月05日(水)  | 平成29年04月06日(木)   | 平成29年04月07日(金)  | 平成29年04月08日(土)                                    | 平成29年04月09日(日)                         |
| 朝 | おかずトースト<br>元気ヨーグルト<br>パンがキリッ入スープ               | バターロール<br>スパゲティサラダ<br>牛乳                            | マロンパン<br>加ワワ-のバター醤油炒め<br>牛乳                        | 米飯<br>ふりかけ(さけ)<br>菜の花なめこの辛子和え<br>小松菜のおみそ汁<br>オレンジジュース | 丸ロール<br>弁太-とアハラのソテー<br>牛乳                                      | 【温】ハンバーガー<br>元気ヨーグルト<br>コーンスープ                              | シュガーバターコッペ<br>ウイナーのクリーム煮<br>牛乳                    |  |
| 昼 | 米飯<br>ミートローフ<br>野菜ソテー<br>ワカメサラダ                | 米飯<br>かれいの梅ソースかけ<br>オクラの青じそ和え<br>白菜のおみそ汁            | 春散らし<br>天ぶらの盛り合わせ<br>いんげんごまよごし<br>すまし汁             | 血うどん<br>青菜の和え物<br>五目煮<br>フルーチェ(メロン)                   | 米飯<br>お好み焼き<br>なすのしぎ炒め煮<br>桃ゼリー                                | 米飯<br>鶏肉のからあげ<br>なすのしぎ炒め煮<br>パイナップル                         | 味噌バターコーンラーメン<br>冬瓜のくす煮<br>トマトのごま和え<br>コーヒゼリー      |  |
| 夕 | 米飯<br>ゆず胡椒入りマーボ豆腐<br>菜の花としめじの和え物<br>たまごにらのスープ  | 米飯<br>豚ばらと大根のオムレツ煮<br>里芋とひじきの和風マヨサラダ<br>もやしとワカメの酢の物 | 米飯<br>さわらのごまソース<br>じゃが芋とスナップエンドの煮物<br>ブロッコリーの塩昆布和え | 米飯<br>鮭ときのこのクリームソース<br>カリフラワーのソテー<br>春雨の酢の物           | 米飯<br>あじの梅煮<br>青梗菜とえのきの炒め物<br>トマトともすくの和え物                      | 米飯<br>麦飯<br>さわらの西京焼き<br>厚揚げの野菜そぼろあんかけ<br>白菜のゆかり和え           | 米飯<br>鮭の生姜みそ煮<br>たまご炒め<br>枝豆のくす豆腐                 |  |
|   |  | 平成29年04月10日(月)                                      | 平成29年04月11日(火)                                     | 平成29年04月12日(水)  | 平成29年04月13日(木)   | 平成29年04月14日(金)  | 平成29年04月15日(土)                                    | 平成29年04月16日(日)                         |
| 朝 | 【温】フレンチトースト<br>元気ヨーグルト<br>パンがキリッ入スープ           | おいもちゃん<br>ツナサラダ<br>牛乳                               | ミニパン<br>ソーセージとさつま芋のソテー<br>牛乳                       | 米飯<br>ふりかけ(さけ)<br>だけのこの煮物<br>うすあげのおみそ汁<br>りんごジュース     | 米飯<br>ホワイトミルクパン<br>きのこブロッコリーのソテー<br>牛乳                         | 【温】おトッパ & ミニお食パン<br>コーンスープ                                  | おいものクリーム<br>マカロニサラダ<br>牛乳                         |  |
| 昼 | 米飯<br>さばのトマトソースかけ<br>長芋の加-オムレツ炒め<br>かぼちゃサラダ    | 米飯<br>豚肉と大根の煮物<br>加ワワ-の生姜和え<br>小松菜のおみそ汁             | 春のお弁当  | 米飯<br>たらからの揚げ五目あんかけ<br>じゃがいもの煮物<br>りんご                | 米飯<br>かれいの唐揚げカレー風味<br>野菜とハムのサラダ<br>たまごにらのスープ                   | 米飯<br>ひじき御飯(半量)<br>(冷)イカ天おろしそば<br>白菜とささみの中華和え<br>フルーチェ(いちご) | 米飯<br>鶏肉の塩麴からあげ<br>焼き厚揚げ<br>パイン&みかん               |  |
| 夕 | 米飯<br>鶏肉の治部煮<br>いんげんとコーンの炒め物<br>アジサイの辛子和え      | 米飯<br>白身魚のコーン焼き<br>れんこんの煮物<br>キャベツサラダ               | 米飯<br>さばの照り焼き<br>長芋と温玉サラダ<br>洋梨                    | 米飯<br>豚肉ときのこの甘辛煮<br>れんこんの炒め物<br>もやしのポン酢和え             | 米飯<br>牛肉と春雨の五目炒め<br>かぼちゃの含め煮<br>白菜ときゅうりの酢の物                    | 米飯<br>鶏のきじ焼き<br>さつまいもの田舎煮<br>三度豆の白和え                        | 米飯<br>だいこん菜飯<br>あじの深味干<br>れんこんと根菜の甘辛炒め<br>白菜の和え物  |  |
|   |  | 平成29年04月17日(月)                                      | 平成29年04月18日(火)                                     | 平成29年04月19日(水)  | 平成29年04月20日(木)   | 平成29年04月21日(金)  | 平成29年04月22日(土)                                    | 平成29年04月23日(日)                         |
| 朝 | 【温】エッグトースト&バターロール<br>元気ヨーグルト<br>パンがキリッ入スープ     | マロンパン<br>スパゲティサラダ<br>牛乳                             | キャラメルリング<br>ウイナーと野菜のソテー<br>牛乳                      | 米飯<br>のり佃煮<br>ツナとじゃがいもの煮物<br>豆腐のおみそ汁<br>フルーツジュース      | レースドック<br>ハムと花野菜のサラダ<br>牛乳                                     | ツナマヨ&ミニお食パン<br>コーンスープ                                       | 北海道ミルクパン<br>野菜のトマト煮<br>牛乳                         |  |
| 昼 | 目玉焼きチャーハン<br>小松菜のおひたし<br>やまいもの乙女和え<br>レアチーズムース | 釜玉風うどん<br>天ぶら盛り合わせ<br>加ワワ-のゆず胡椒和え<br>青りんごゼリー        | 米飯<br>豚肉のみそ生姜焼き<br>ひじき煮<br>黄桃                      | 米飯<br>鮭とろろ丼<br>つみれとたけのこの炊き合わせ<br>ごぼうのおみそ汁<br>抹茶ババロア   | 米飯<br>きのこカレーライス<br>さつま芋サラダ<br>福神漬<br>バナナ                       | 米飯<br>お好み焼き風卵焼き<br>ごぼうのおろししょうゆ和え<br>かき玉のお吸いもの               | 米飯<br>焼肉丼<br>厚揚げと野菜のくす煮<br>白菜の生姜酢和え<br>はんぺんのお吸いもの |  |
| 夕 | 米飯<br>高野豆腐のはさみ揚げ煮<br>春菊のナムル<br>アジサイソテー         | 米飯<br>肉じゃがゴマ風味<br>野菜のみそけんちん炒め<br>小松菜のわさび和え          | 米飯<br>さばのねぎ味噌焼き<br>人参の金平<br>青菜ののり和え                | 米飯<br>チキンのトマト煮<br>ひじきのサラダ<br>ほうれん草のソテー                | 米飯<br>鮭のにんにくマヨ焼き<br>いんげんのしらす和え<br>小松菜のおみそ汁                     | 米飯<br>太刀魚の揚げ煮<br>青菜のコンチャ炒め<br>白菜とちくわの和え物                    | 米飯<br>さわらの韓国風照り焼き<br>けんちん炒め<br>もやしのナムル            |  |
|   |  | 平成29年04月24日(月)                                      | 平成29年04月25日(火)                                     | 平成29年04月26日(水)  | 平成29年04月27日(木)   | 平成29年04月28日(金)  | 平成29年04月29日(土)                                    | 平成29年04月30日(日)                         |
| 朝 | 【温】ピザトースト&黒糖食パン<br>元気ヨーグルト<br>パンがキリッ入スープ       | シュガーバターコッペ<br>ベーコンと野菜ソテー<br>牛乳                      | ミルクパン<br>卵サラダ<br>牛乳                                | 米飯<br>もろみみそ<br>切干大根の煮物<br>玉葱のおみそ汁<br>ピーチジュース          | 黒糖食パン<br>ブロッコリーサラダ<br>牛乳                                       | 【温】照り焼きチキンバーガー<br>元気ヨーグルト<br>コーンスープ                         | ミアンぱん&クリーム加カ<br>かぼちゃのソテー<br>牛乳                    |  |
| 昼 | 米飯<br>豚じゃが<br>ブロッコリーの卵とし<br>黄桃                 | ミートスパゲティ<br>長芋の加-オムレツ炒め<br>大豆サラダ<br>杏仁豆腐            | 米飯<br>豚肉と野菜の旨煮<br>もやしのおろし和え<br>さといものおみそ汁           | 米飯<br>あじの磯部揚げ<br>大根のそぼろ煮<br>ヨーグルト和え(マンゴー)             | 米飯<br>山菜ごはん(そばの日)<br>(冷)山かけそば(そばの日)<br>酢の物(そばの日)<br>フルーツ(そばの日) | 魚のオーロラ焼き<br>つみれと大根の旨煮<br>オクラのおかか和え<br>いちごゼリー                | 米飯<br>【温】かぼちゃコロック<br>加ワワ-の和え物<br>しめじのおみそ汁         |  |
| 夕 | ひじき御飯<br>さわらの山椒みそ焼き<br>白菜ののり和え<br>しいたけのおみそ汁    | 米飯<br>さんまの甘酢炒め<br>そばサラダ<br>とろろ昆布のお吸いもの              | わかめご飯<br>さけの梅しょうゆ焼き<br>だけのこと厚揚げの含め煮<br>春菊の和え物      | 米飯<br>さわらとピーマンの細切り炒め<br>三色しゅうまい<br>いんげんのゆず胡椒和え        | 米飯<br>さわらと巾着の炊き合わせ<br>たまご焼き<br>春雨の酢の物                          | 米飯<br>天ぶら盛り合わせ<br>青菜のゆず和え<br>たけのこのおみそ汁                      | 米飯<br>鶏のピカタ<br>大根と油揚げの煮物<br>白菜の和え物                |  |

●今月の行事食●

・4月12日(水) 昼食・・・お楽しみメニュー

桜が咲きました!! 先日、利用者さんより「お弁当食べたいわ」とリクエストがあったので今月のお楽しみメニューは梅の形のお重に盛り付けてお花見気分を味わっていただきます。丁度窓から桜の木が見えるので、ちょっとしたお花見気分を楽しんでいただけそうです。

(管理栄養士 枝澤)