



4月



	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
1 水	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 三杯酢・ふき煮	しめじご飯・サラダ 魚の彩りあんかけ クリームシチュー・バナナ	牛肉の柳川風煮 インゲンの韓国風和え 白菜のポタージュ
2 木	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 白菜の煮びたし 大根おろし	揚げない南瓜コロッケ もずく中華サラダ ミネストローネ・苺 おやつ 梅ゼリー	豚肉と玉ねぎ煮 おかず金平 とろろ昆布の吸物 漬け物
3 金	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 大豆煮・蒸し茄子	団子汁・おにぎり 煮しめ・春雨の酢物 いちご	鶏肉の甘辛煮 ごま豆腐・漬物 素麺のかき玉汁
4 土	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 金時豆煮・なます	カレイの煮付け サラダ・茶碗蒸し オレンジ	焼鮭のとろろあん 南瓜の煮物・みそ汁 漬け物
5 日	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 大豆の煮物・和物	三色サンドイッチ チキンのトマト煮 スープ・りんご おやつ 杏仁豆腐	サンマの梅煮 ワサビ醤油和え 鶏肉の五目煮 漬け物
6 月	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト ひじき煮・菜の花	鶏肉の味噌煮 カニポテト 長芋すいとん・苺	白身魚のムニエル 炒り豆腐・ヨーグルト ミネストローネ
7 火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト がんも煮・酢の物	鶏肉とふきの煮物 ポテトサラダ 小松菜ポタージュ・苺	魚の粕煮 金平ごぼう・漬物 そばの吸い物
8 水	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト ナムル・高野豆腐	チキンカレー サラダ・マンゴーヨーグルト トマトもずく和え	きのこ牛肉の煮物 コーンムース しらすのかき玉汁

・海老ちらし寿司・ごま豆腐

お弁当

・煮しめ盛り合わせ

・ポテトサラダ・春雨の酢の物

・鯛の吸物・いちご



	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
9 木	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 豆腐の煮物・酢物	サバのごま煮 南瓜サラダ 山芋かき玉汁・バナ おやつ 苺ババロア	鶏肉のやわらか煮 ブロッコリーごま和え トマトスープ 漬け物
10 金	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 里芋昆布煮・酢物	あさりご飯・白和え 鶏肉の黒酢煮 菜の花の吸物・苺	鮭のチャンチャン焼き ほうれん草のサラダ 玉子スープ 漬け物
11 土	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト おろし・ひじき煮	オムライス・サラダ 白菜のクリーム煮 コンソメスープ・オレンジ	鶏肉の甘辛煮 杓苺草ワサビ和え みそ汁・漬け物
12 日	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 椎茸の卵とじ かつ和え	ミニパン・バナナ チキンのトマト煮 ピカタ・スープ おやつ オレンジゼリー	魚の彩りあんかけ 金平ごぼう なめこの味噌汁 漬け物
13 月	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 根菜煮・しらす和	カレイの煮付け 小松菜と豆腐煮物 南瓜だんご汁・バナ	鶏肝と卵の煮物 ポテトサラダ カニと昆布の吸物
14 火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 大豆煮・和え物	太刀魚おろしだれ ほうれん草のマヨポン 茶碗蒸し・オレンジ	鶏肉の酢醤油煮 マカロニサラダ コーンスープ・漬物
15 水	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 茄子煮・酢の物	豚肉のあっさり煮 たまごサラダ 素麺の吸物・オレンジ	魚の旨み中華煮 ふきのおかか煮 中華スープ・漬物

	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
16 木	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 切干大根の煮物 わかめサラダ	お弁当 おやつ ドーナツ 筍ご飯・鱈の香り漬け ポテサラ・ごま和・ゼリー けんちん汁・オレンジ	麻婆豆腐 蒸し茄子 カニと春雨のスープ 漬け物
17 金	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト なます・南瓜煮	海老とミツバ かき揚げ ハンペンサラダ そばの吸い物・オレンジ	鮭の塩焼(外タリ入り) 五目白和え 鶏きのこ汁・梅干し
18 土	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 根菜煮・酢の物	かしわめし・鮭の粕煮 クリームサラダ 鶏五目汁・バナナ	肉じゃが・卵豆腐 わかめのすまし汁 漬け物
19 日	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 豆乳ニラ卵とじ 大根おろし	五目焼きそば・オニギリ 豆腐とピース炒め トマト和え・りんご おやつ ティラミス	鶏肉の梅酢煮 ポテトサラダ ピーススープ 漬け物
20 月	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 南瓜煮・和え物	レタス巻き 煮しめ盛り合わせ かき玉汁・バナナ	魚の煮付け ごま豆腐・漬物 豆腐の薄くず汁
21 火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 煮物・和え物	サバの味噌煮 大根梅サラダ・バナナ とろろ昆布の吸い物	豚肉玉ねぎうま煮 トマト和え・スープ 野菜ジュースゼリー
22 水	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 里芋煮・えのき和	牛肉舞茸の炊込ご飯 魚のおろし煮・サラダ 豆乳みそ汁・オレンジ	チキンのトマト煮 キャベツのゆかり和え コーンスープ
23 木	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 金平・三杯酢	豚肉の生姜焼き 水菜のごま和え そばの吸い物・オレンジ おやつ フルーチェ	魚の田楽・漬物 ほうれん草のマヨネーズ おぼろ豆腐汁
24 金	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 白菜和え・加煮	魚のムニエル(グリーンソース) 大根サラダ・ミネストローネ バナナ	鶏肉の生姜照焼き 豆腐の野菜あん スープ・漬物

	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
25 土	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 茄子煮・和え物	豆腐ハンバーグ インゲンの韓国風和 コンスープ・バナナ	魚の味噌煮 わかめ酢の物 かき玉汁・漬物
26 日	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト ごま和え・卵とじ	牛丼・マンゴーヨーグルト 豆腐の煮物 中華風わかめスープ おやつ ティラミス	鰯の甘露煮 キャベツと桜えびナムル ぽか ² 生姜スープ 漬け物
27 月	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 茄子煮・酢の物	ひじきご飯・ぶり大根 南瓜のいとこ煮 そば吸物・オレヅ	鶏肉とふきの煮物 トマトサラダ 吸物・ヨーグルト
28 火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト なます・煮びたし	鮭の香り寿司 煮しめ盛り合わせ 吸い物・オレンジ	魚の煮付け ごま豆腐・漬物 杓苳草のかき玉汁
29 水	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 三杯酢・オランダ煮	鶏肉の甘辛煮 ブロッコリーサラダ シチュー・バナナ	魚の味噌マヨ焼き とろろ・漬物 けんちん汁
30 木	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト なます・南瓜煮	桜えび入り豆ご飯 サバの塩焼き・ごま和 豆乳みそ汁・オレヅ おやつ プリン	豚肉のあっさり煮 春雨のきんぴら 吸物・漬物

献立は都合により変更する場合があります。
ご了承ください。

特別養護老人ホーム

令和2年4月こんだて表

吉富鳳寿園

