4月

	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
1 月	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 五目煮・ごま和え	カレーピラフ 野菜オムレツ・サラダ 白菜スープ・オレンジ	豚肉の醤油焼き 大根の青じそ和え スープ・漬け物
2 火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト ｵﾗﾝﾀﾞ煮・なます	豚肉の野菜炒め アスパラのごま和え 豆乳みそ汁・バナナ	鮭の塩焼き(ﾀﾙﾀﾙ) 豆腐の野菜あん あさりスープ・漬物
3 水	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト ふき煮・三杯酢	しめじご飯・サラダ 魚の彩りあんかけ シチュー・バナナ	牛肉の柳川風煮 トマトの韓国風和 ポタージュ・漬物
4 木	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 白菜の煮浸し 大根おろし	揚げない南瓜ｺﾛｯｹ もずくの中華サラダ ミネストローネ・苺 おやつ　タイヤキ	豚肉と玉ねぎ煮物 おかず金平 とろろ昆布吸い物 漬け物
5 金	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 蒸し茄子・大豆煮	団子汁・おにぎり 煮しめ盛合わせ 酢の物・いちご	鶏肉の甘辛煮 ごま豆腐(酢味噌) 素麺のかき玉汁
6 土	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 金時豆・なます	カレイの煮付け ブロッコリーサラダ 茶碗蒸し・オレンジ	焼鮭のとろろあん 南瓜と昆布の煮物 みそ汁・漬け物
7 日	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 大豆の五目煮 ｵｸﾗのしらす和	三色サンドイッチ チキンのトマト煮 スープ・りんご おやつやわらか杏仁	サンマの梅煮 ﾎｳﾚﾝ草のﾜｻﾋﾞ醤油 和え・鶏五目汁 漬け物
8 月	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト ひじき煮・ごま和	鶏肉の味噌煮 さっぱりカニポテト すいとん汁・いちご	白身魚のムニエル いり豆腐・ﾖｰｸﾞﾙﾄ ミネストローネ

	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
9 火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト がんもの含め煮 切干大根酢の物	フレンチ＆イタリアン パン･鯛のカルトッチョ 野菜と海の幸テリーヌ ポタージュ･ブラマンジェ	魚の粕煮 金平ごぼう そばの吸い物 漬け物
10 水	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト ナムル・高野煮	チキンカレー ブロッコリーサラダ もずく和え・ﾖｰｸﾞﾙﾄ	きのこと牛肉煮物 とうもろこしﾑｰｽ かき玉汁・漬け物
11 木	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 豆腐の煮物 わかめの酢の物	桜えびご飯 サバのごま煮・サラダ 山芋かき玉汁・バナナ おやつ　いちごババロア	鶏肉のやわらか煮 ブロッコリー和え トマトクリームスープ・漬け物
12 金	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 里芋煮・酢の物	あさり炊き込みご飯 鶏肉の黒酢煮・白和え 菜の花の吸物・いちご	鮭のﾁｬﾝﾁｬﾝ焼き ほうれん草のｻﾗﾀﾞ 卵スープ・漬物
13 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 スープ・オレンジ	鶏肉の甘辛煮・漬物 ﾎｳﾚﾝ草のﾜｻﾋﾞ醤油和・茄子の味噌汁
14 日	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト ｵｸﾗおかか和え 椎茸の卵とじ	ミニパン・ピカタ チキンのトマト煮 白菜スープ・バナナ おやつオレンジゼリー	魚の彩りあんかけ 金平ごぼう なめこのみぞれみそ汁・漬け物
15 月	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 根菜煮・和え物	カレイの煮付け 小松菜と豆腐の煮物 南瓜だんご汁・バナナ	鶏肝と卵の煮物 ポテトサラダ 吸い物・漬け物

- **３月のお弁当**
- あさりの炊き込みご飯
- 魚の菜の花蒸し
- ポテトサラダ
- アスパラのごま和え
- 里芋とﾍﾞｰｺﾝの豆乳みそ汁
- オレンジ・いちご

	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
16 火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト ひじき大豆・和え	赤飯・太刀魚おろし ほうれん草の和え物 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
17 水	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 酢の物・茄子煮	豚肉のあっさり煮 たまごサラダ 素麺の吸物・ｵﾚﾝｼﾞ	魚の旨み中華煮 ふきのおかか煮 スープ・漬け物
18 木	麦ご飯・パン ﾊﾝﾍﾟﾝのみそ汁 ヤクルト 切干大根の煮物 わかめサラダ	お弁当 筍ご飯・鰆の香焼き ﾎﾟﾃｻﾗ・ｱｽﾊﾟﾗごま和 梅ｾﾞﾘｰ・汁物・ｵﾚﾝｼﾞ おやつ　どら焼き	ご飯 マーボー豆腐 蒸し茄子（酢醤油） カニと春雨スープ 漬け物
19 金	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト なます・南瓜煮	海老のかき揚げ はんぺんサラダ そば吸物・オレンジ	鮭の塩焼き（ﾀﾙﾀﾙ） 五目白和え・漬物 鶏きのこ汁
20 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・漬け物 たまご豆腐 わかめのすまし汁
21 日	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 豆乳とニラの卵とじ・おろし	五目焼きそば おにぎり・もずく和え 豆腐の炒め煮・ﾘﾝｺﾞ おやつ　ロールケーキ	鶏肉の梅酢煮 ポテトサラダ ピーススープ 漬け物
22 月	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 南瓜煮・和え物	レタス巻き・バナナ 煮しめ盛り合わせ もずくかき玉汁	魚の煮付け・漬物 ごま豆腐（酢味噌） 豆腐ｶﾆの薄くず汁
23 火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 小松菜煮・和え物	お好み焼き・おにぎり ふきのおかか煮 ｻﾗﾀﾞ・吸物・いちご	豚肉の味噌味焼き トマトもずく和え スープ・野菜ゼリー
24 水	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 里芋煮・和え物	牛肉と舞茸炊込み飯 魚のおろし煮・サラダ 豆乳みそ汁・ｵﾚﾝｼﾞ	チキンのトマト煮 ｷｬﾍﾞﾂのゆかり和え コーンスープ・漬物

	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
25 木	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト おかず金平 きゅうり三杯酢	豚肉の生姜焼き 水菜のごま和え そばの吸物・ｵﾚﾝｼﾞ おやつ　フルーチェ	魚の田楽 ほうれん草のﾏﾖﾎﾟﾝ 和え・おぼろ豆腐汁 漬け物
26 金	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 和え物・カレー煮	白身魚のムニエル 大根サラダ ミネストローネ・ﾊﾞﾅﾅ	鶏肉の照り焼き 豆腐の野菜あん 春雨のスープ・漬物
27 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 トマトの韓国風和え コーンスープ・バナナ	魚の味噌煮・漬物 わかめの酢の物 しらすのかき玉汁
28 日	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト オクラのごま和 しらすの卵とじ	牛丼・豆腐の煮物 中華風わかめスープ マンゴーヨーグルト おやつ　ティラミス	いわしの甘露煮 ｷｬﾍﾞﾂの桜えびﾅﾑﾙ ぽかぽか生姜ｽｰﾌﾟ 漬け物
29 月	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 酢の物・茄子煮	ひじきご飯・ぶり大根 南瓜のいとこ煮 そばの吸物・ｵﾚﾝｼﾞ	鶏肉とふきの煮物 トマトサラダ 豆腐の吸物・ﾖｰｸﾞﾙﾄ
30 火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト なます・煮浸し	鮭の香り寿司 煮しめの盛り合せ ﾊﾝﾍﾟﾝの吸物・ｵﾚﾝｼﾞ	魚の煮付け・漬物 ごま豆腐（酢味噌） ﾎｳﾚﾝ草のかき玉汁

特別養護老人ホーム
吉富鳳寿園
平成31年4月こんだて表

献立は都合により変更する場合があります。
4/9に行事食、4/18にお弁当を予定しています。
この他に牛乳やカルピス、
コーヒーなどの飲み物も準備しています。