

4月

にじの家 週間献立表



	朝	昼	夜
1 (水)	米飯 三つ葉の味噌汁 生揚げと野菜の煮付 白菜のおひたし ふりかけc	米飯 さばの塩焼き ぜんまいのピリ辛和え バナナ 牛乳	麦飯 大根おろしのみそ汁 豚肉のトマトソースかけ 青菜のお浸し うどのゴマ酢和え
2 (木)	米飯 玉葱のみそ汁 エビの中華炒め 温泉卵 味付けのり	米飯 ハンバーグ キャベツのサラダ オレンジ 牛乳	麦飯 豚汁 鮭の焼き魚 小松菜のわさび和え 里芋のくるみ和え
## (土)	米飯 もやしのみそ汁 筑前煮 ブロッコリーサラダ ふりかけ	米飯 空也蒸し 長芋のだし和え はっさく 牛乳	麦飯 わかめのみそ汁 カレイのムニエル 春雨のサラダ ほうれん草のおひたし
## (日)	米飯 小松菜のみそ汁 オムレツ もやしの中華和え	米飯 鶏肉のフリカッセ チンゲン菜の香味和え オレンジ 牛乳	麦飯 茄子のみそ汁 かじきの漬け焼き さつまいもの甘煮 めかぶのだし和え
## (月)	米飯 山東菜のみそ汁 炒り豆腐 春菊のゴマ和え のりつく	米飯 ほっけの焼き魚 南瓜サラダ 夏みかん 牛乳	麦飯 すまし汁 磯辺焼き 茄子の油炒め ふきの酢味噌和え
## (火)	米飯 しいたけのみそ汁 卵とじ 里芋のおろし和え たいみそ	米飯 朝鮮焼肉 レタスのサラダ バナナ 牛乳	麦飯 五目汁 たらの煮付 ほうれん草のナムル 山菜の炒り煮

4月

にじの家 週間献立表



	朝	昼	夜
8 (水)	米飯 切干大根のみそ汁 桜エビと小松菜のソテー 納豆 味付けのり	米飯 さばの七味焼 白菜のなめ茸和え いちごのムース 牛乳	麦飯 ふのりのみそ汁 牛肉と大根の中華炒め煮 うどのきんぴら ブロッコリーサラダ
9 (木)	米飯 わらびのみそ汁 鮭の焼き魚 キャベツのゴマ和え うめびしお	米飯 お煮しめ チンゲン菜のおひたし りんご 牛乳	麦飯 かき玉汁 鶏肉の照り焼き ひじきの炒り煮 マカロニサラダ
## (土)	米飯 ほうれん草のみそ汁 オムレツ 冷やし茄子 ふりかけ	米飯 回鍋肉 小松菜のツナ和え オレンジ 牛乳	麦飯 わかめと三つ葉のすまし汁 たらの西京焼 南瓜のいとこ煮 もやしのぽん酢和え
## (日)	米飯 豆腐のみそ汁 ベビーホタテの旨煮 チンゲン菜のおひたし たいみそ	カレーライス 野菜サラダ キウイフルーツ 牛乳	麦飯 油麩のみそ汁 鮭のパン粉焼き ブロッコリーのわさび和え 杏仁豆腐
## (月)	米飯 高野豆腐のみそ汁 豚肉と野菜の炒め物 ほうれん草のえのき茸和え うめびしお	米飯 カジキ鮪の地中海ソテー 胡瓜とわかめの酢の物 りんご 牛乳	麦飯 じゃがいものみそ汁 豆腐のピリ辛味噌かけ 大根の炒め煮 白菜のおひたし
## (火)	米飯 キャベツのみそ汁 野菜ソテー 納豆 味付けのり	米飯 ぶりの照り焼き 柚香和え オレンジ 牛乳	麦飯 きのこの清汁 しそ入り松風焼き うるいの煮物 千切り長芋の梅肉和え

4月

にじの家 週間献立表



	朝	昼	夜
15 (水)	米飯 白菜のみそ汁 肉じゃが 小松菜のおひたし ふりかけ	米飯 あじの味噌マヨ焼き 水菜のサラダ バナナ 牛乳	麦飯 とろろ昆布のみそ汁 揚げ出し豆腐 ジャコピーマン 春菊のおかか和え
16 (木)	米飯 まいたけの味噌汁 厚揚げと野菜の煮付 温泉卵 味付けのり	米飯 さばの塩焼き もやしの和えもの キウイフルーツ 牛乳	麦飯 大根おろしの味噌汁 豚肉の生姜焼き ほうれん草のおひたし うどのゴマ酢和え
## (土)	米飯 油揚げのみそ汁 目玉焼き 茄子のおひたし たいみそ	米飯 豚肉の味噌煮 ほうれん草のナムル バナナ 牛乳	麦飯 ぬっぺい汁 赤魚のかす漬け焼き 切干大根の煮付 ポテトサラダ
## (日)	米飯 もやしのみそ汁 筑前煮 ブロッコリーサラダ ふりかけ	米飯 えびたま 長芋の梅和え キウイフルーツ 牛乳	麦飯 わかめのみそ汁 カレイのムニエル レタスのサラダ 小松菜のからしまヨ和え
## (月)	米飯 山東菜のみそ汁 焼き魚 もやしの中華和え うめびしお	米飯 鶏肉のフリカッセ トマトサラダ オレンジ 牛乳	麦飯 しめじのみそ汁 焼き豆腐と海老の煮物 白菜のおひたし めかぶのだし和え
## (火)	米飯 小松菜のみそ汁 炒り豆腐 春菊のゴマ和え ふりかけ	米飯 ほっけの焼き魚 茄子の油炒め 夏みかん 牛乳	麦飯 すまし汁 磯辺焼き 南瓜サラダ ふきの酢味噌和え

4月

にじの家 週間献立表



	朝	昼	夜
22 (木)	米飯 しいたけのみそ汁 もやし炒め さんまの生姜煮 ふりかけ	米飯 朝鮮焼肉 めかぶのだし和え バナナ 牛乳	麦飯 五目汁 鱈のカレームニエル 白菜とツナのサラダ ほうれん草のおひたし
23 (木)	米飯 切干大根のみそ汁 青菜ソテー 納豆 味付けのり	米飯 さわらの七味焼 ほうれん草のおひたし りんご 牛乳	麦飯 かき玉汁 牛肉と大根の中華炒め煮 うどのきんぴら ブロッコリーサラダ
## (土)	米飯 かぶのみそ汁 ウインナーと野菜の炒め物 ほうれん草のえのき茸和え ふりかけ	米飯 ミートローフ 春雨のサラダ オレンジ 牛乳	麦飯 なめこのみそ汁 カラスガレイのおろし煮 白菜のおひたし トマトサラダ
## (日)	米飯 ほうれん草のみそ汁 かにの重ね蒸し 冷やし茄子 のりつく	米飯 回鍋肉 小松菜のツナ和え りんご 牛乳	麦飯 わかめと三つ葉のすまし汁 たらの西京焼 南瓜のいとこ煮 もやしのぽん酢和え
## (月)	米飯 豆腐のみそ汁 ベビーホタテの旨煮 チンゲン菜のおひたし たいみそ	カレーライス 野菜サラダ キウイフルーツ 牛乳	麦飯 油麩のみそ汁 鮭のパン粉焼き ブロッコリーのわさび和え 杏仁豆腐
## (火)	米飯 ふのりのみそ汁 豚肉とキャベツ炒めもの ほうれん草のえのき茸和え ふりかけ	米飯 カジキ鮪の地中海ソテー 胡瓜とわかめの酢の物 オレンジ 牛乳	麦飯 じゃがいものみそ汁 しそ入り松風焼き 大根の炒め煮 白菜の和え物

4月

にじの家 週間献立表



	朝	昼	夜
29 (水)	米飯 キャベツのみそ汁 野菜ソテー 温泉卵 味付けのり	米飯 ぶりの照り焼き うるいの煮物 バナナ 牛乳	麦飯 きのこの清汁 豆腐ステーキのピリ辛味噌かけ 二色浸し 千切り長芋の梅肉和え
30 (木)	米飯 白菜のみそ汁 肉じゃが キャベツのおひたし うめびしお	米飯 親子煮 水菜のサラダ 夏みかん 牛乳	麦飯 にらたまのみそ汁 さわらのマスタード焼き ジャコピーマン 青菜のゴマ和え