2024年4月献立表　　福島育成園

	月	火	水	木	金	土	日
	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
朝	ごはん 目玉焼き ひじきサラダ 清汁	食パン（マーガリン） コーヒー牛乳 肉団子のケチャップソースがけ 大根のおかか和え コンソメスープ	ごはん 漬物 海苔入り玉子焼き ブロッコリーの梅ドレ和え 清汁	菓子パン（桜あんぱん） 牛乳 スクランブルエッグ マカロニサラダ コンソメスープ	ごはん ミニハンバーグ 胡瓜の塩昆布和え 味噌汁	食パン（マーガリン） 牛乳 ミニオムレツ いんげんのツナ和え コンソメスープ	ごはん ソーセージ キャベツのかおり和え 味噌汁
昼	カレーライス ツナサラダ 桃ヨーグルト	ごはん 味噌チキンカツ ひじきの五目煮 白菜と昆布佃煮の和え物 清汁	豚こまビビンバ丼 厚揚げのソテー わかめスープ ぶどうのゼリー	ごはん タラの揚げびたし 焼きビーフン 青梗菜のポン酢和え 粕汁	ごはん ジャークチキン スパゲティソテー ピーマンのマリネ コンソメスープ	十八穀米 鯖の味噌煮 高菜と竹の子の炒め物 白菜の梅和え 清汁	鶏天丼 切干大根の煮物 胡瓜の昆布和え 赤だし
夕	ごはん カレイの煮つけ 揚げ豆腐のかに風あんかけ 胡瓜のマヨ和え 味噌汁	ごはん オムレツ きのことマカロニのソテー 菜の花のピーナッツ和え ミルクスープ	ごはん 鰺の竜田揚げ 竹輪と竹の子の煮物 ピーマンのツナ和え 味噌汁	ごはん 豚肉の生姜焼き 南瓜の煮物 蓮根柚子なます 味噌汁	ごはん 赤魚の山椒煮 さつま芋の金平 豚汁 ミルクプリン	おにぎり 山菜うどん 竹輪の紅生姜揚げ 白和え	ごはん 麻婆豆腐 揚げぎょうざ もやしの中華和え 玉子スープ
	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
朝	菓子パン（チョコカスター） 牛乳 ジャーマンポテト カリフラワーのﾋﾟｰﾅｯﾂ和え コンソメスープ	ごはん ふりかけ 玉子焼き 蓮根のマヨ和え 清汁	食パン（いちごジャム） 牛乳 ミニハンバーグ ビーンズサラダ コンソメスープ	ごはん 漬物 炒り玉子 キャベツの胡麻和え 味噌汁	食パン（マーガリン） コーヒー牛乳 目玉焼き 大豆ポテトサラダ コンソメスープ	ごはん 肉団子の煮物 海藻サラダ 味噌汁	食パン（りんごジャム） 牛乳 茄子のケチャップ煮 いんげんのピーナッツ和え コンソメスープ
昼	オムライス 南瓜のバター醤油炒め レタスサラダ ポタージュスープ	おにぎり 醤油ラーメン 春巻き 杏仁豆腐	ごはん チキン南蛮　手作りタルタル 春雨の炒め物 菜の花の辛子和え 味噌汁	ごはん 鰺のムニエル　トマトソース 枝豆とじゃが芋のソテー マカロニサラダ コンソメスープ	ごはん 鶏肉の竜田揚げ 白菜と平天の煮浸し カリフラワーのツナ昆布和え 味噌汁	ごはん 豚肉とにんにくの芽の炒め物 蒸しシューマイ いんげんのカニカマヨ和え ビーフンスープ	ごはん 大根と牛スジの煮物 厚揚げの和風あんかけ 味噌汁 カルピスゼリー
夕	ごはん 豚肉と厚揚げの煮物 金平ごぼう ピーマンのじゃこ和え 味噌汁	ごはん 白身魚のもろみ焼き ひじきの炒め煮 ブロッコリーの胡麻和え 清汁	ごはん 鯖の南部焼き 小松菜の煮浸し ごぼうサラダ 清汁	ごはん 肉団子の酢豚風 南瓜のピリ辛中華煮 玉子スープ ヨーグルト	ごはん 鰆の西京焼き 大根と揚げの煮物 小松菜の和え物 清汁	おにぎり かき揚げそば 鶏肉と青梗菜の炒め物 胡瓜の青じそドレ和え	ごはん みそピー唐揚げ 里芋の煮物 清汁
	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
朝	ごはん ふりかけ チキンナゲット ほうれん草のお浸し 清汁	食パン（りんごジャム） 牛乳 ミニオムレツ キャベツの胡麻ドレ和え ポタージュスープ	ごはん ミニハンバーグ いんげんの柚子ドレあ和え 清汁	食パン（マーガリン） フルーツオレ スクランブルエッグ キャベツのコールスローサラダ コンソメスープ	ごはん ふりかけ ねぎ入り玉子焼き ブロッコリーの昆布佃煮和え 清汁	菓子パン（ｶｽﾀｰﾄﾞｸﾘｰﾑﾊﾟﾝ） 牛乳 カリフラワーとｳｲﾝﾅｰのｿﾃｰ 菜の花の胡麻ドレ和え コンソメスープ	ごはん ふりかけ チキンナゲット スパゲティサラダ 清汁
昼	キーマカレー ポテトサラダ ヨーグルト	ごはん 白身魚の唐揚げ 蓮根のポン酢炒め 胡瓜のマヨ和え 清汁	炊き込みごはん 鯖の塩焼き 南瓜の土佐煮 もやしの胡麻酢和え 味噌汁	ごはん 鶏じゃが 竹の子の甘辛炒め 春雨の酢の物 清汁	おにぎり 塩ラーメン 南瓜のハニーソテー 白菜サラダ	ごはん 豆腐ハンバーグ　きのこあん ビーフンソテー 青梗菜と小海老の和え物 清汁	ごはん 牛肉と春雨の炒め物 大根の煮物 わかめスープ 豆乳寒天
夕	ごはん 豚肉のくわ焼き 竹輪の磯辺揚げ 青梗菜の辛子和え 味噌汁	ごはん 鶏肉とピーマンの中華炒め 豆腐の玉子あんかけ えんどうのナムル わかめスープ	ごはん ポークチャップ 菜の花と平天の煮物 コンソメスープ りんごゼリー	麦ごはん ブリの照り焼き 蓮根の塩金平 長芋とろろ 味噌汁	ごはん 豚肉と根菜の甘辛煮 焼き厚揚げ 味噌汁 抹茶ゼリー	ごはん 鶏肉のマスタードパン粉焼き さつま芋のレモン煮 えんどうのピーナッツ和え パンプキンスープ	ごはん 赤魚の梅煮 南瓜の天ぷら ひじき入り白和え 味噌汁
	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
朝	ホットケーキ 牛乳 いんげんのソテー コンソメスープ	ごはん 漬物 炒り玉子 大根の胡麻和え 味噌汁	食パン（マーガリン） 牛乳 ミニオムレツ キャベツのツナサラダ コーンスープ	ごはん ミニチーズハンバーグ 白菜の生姜醤油和え 清汁	食パン（りんごジャム） 牛乳 ほうれん草のソテー コンソメスープ ヨーグルト	ごはん 目玉焼き 大豆の煮物 清汁	食パン（マーガリン） コーヒー牛乳 ブロッコリーの胡麻ドレ和え コンソメスープ
昼	ごはん 豚肉と野菜のコチュジャン炒め 茄子の中華風お浸し 中華スープ マスカットゼリー	ごはん 白身魚フライ　ﾀﾙﾀﾙｿｰｽ 金平ごぼう トマトとアボカドのマリネ 清汁	ごはん 鰺の中華蒸し 揚げぎょうざ 菜の花のナムル ビーフンスープ	＜選択メニュー＞ A:明太子スパゲティ B:ペンネのミートソース ロールパン　　ミートコロッケ コーンサラダ コンソメスープ	ごはん 豚肉の照り焼き がんもの煮つけ カリフラワーのマヨ和え 粕汁	鎌倉丼 大根なます 味噌汁 水ようかん	ごはん 白身魚のチリソース 焼きビーフン 中華スープ 豆乳寒天
夕	おにぎり きつねうどん 鶏肉の磯辺揚げ 胡瓜の酢の物	ごはん 手作りハンバーグ 南瓜のソテー ポタージュスープ フルーツヨーグルト	カツのせチキンライス ポテトサラダ えんどうのソテー コンソメスープ	ごはん カレイの揚げびたし 茄子の田楽 もやしのマヨ和え 味噌汁	ごはん 鯖の七味焼き 里芋の柚子あんかけ 胡瓜の昆布茶和え 清汁	ごはん 鰺のカレームニエル カリフラワーのソテー パンプキンサラダ コンソメスープ	ごはん 松風焼 竹の子のじゃこ炒め 白菜の柚子ドレ和え 味噌汁
	29日	30日					
朝	ごはん ふりかけ 海苔入り玉子焼き 千切大根の青じそドレ和え 清汁	黒糖あんぱん 牛乳 スクランブル カリフラワーのピーナッツ和え コンソメスープ					
昼	おにぎり 鶏だし蕎麦 大豆とひじきの炒り煮 抹茶ゼリー	ごはん 鰺フライ 南瓜の煮物 白菜の酢の物 味噌汁					
夕	ごはん 豚肉のスタミナ炒め 厚揚げの中華煮 おさつサラダ わかめスープ	ごはん 和風麻婆豆腐 茄子のピリ辛揚げびたし ほうれん草のかおり和え 清汁					

2024年4月献立表

福島育成園

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土	日
1 カレーライス （ソーセージﾄｯﾋﾟﾝｸﾞ） ツナサラダ 桃ヨーグルト 654kcal	2 ごはん 味噌チキンカツ ひじき五目煮 白菜の昆布佃煮和え 清汁 713kcal	3 豚こまビビンバ丼 厚揚げのソテー わかめスープ ぶどうのゼリー 644kcal	4 ごはん タラの揚げびたし 焼きビーフン 青梗菜のポン酢和え 粕汁 644kcal	5 ごはん ジャークチキン スパゲティソテー ピーマンのマリネ コンソメスープ 709kcal	6	7
8 オムライス 南瓜のバター醤油炒め レタスサラダ ポタージュスープ 615kcal	9 おにぎり 醤油ラーメン 春巻き 杏仁豆腐 617kcal	10 ごはん チキン南蛮 春雨の炒め物 菜の花の辛子和え 味噌汁 806kcal	11 ごはん 鰺のムニエル 枝豆とじゃが芋のソテー マカロニサラダ コンソメスープ 672kcal	12 ごはん 鶏肉の竜田揚げ 白菜と平天の煮浸し カリフラワーのツナ昆布和え 味噌汁 719kcal	13	14
15 キーマカレー ポテトサラダ ヨーグルト 687kcal	16 ごはん 白身魚の唐揚げ 蓮根のポン酢炒め 胡瓜のマヨ和え 清汁 637kcal	17 炊き込みごはん 鯖の塩焼き 南瓜の土佐煮 もやしの胡麻酢和え 味噌汁 651kcal	18 ごはん 鶏じゃが 竹の子の甘辛炒め 春雨の酢の物 清汁 616kcal	19 おにぎり 塩ラーメン 南瓜のハニーソテー 白菜サラダ 620kcal	20	21
22 ごはん 豚肉と野菜のｺﾁｭｼﾞｬﾝ炒め 茄子の中華風お浸し 中華スープ マスカットゼリー 665kcal	23 ごはん 白身魚ﾌﾗｲ　ｶﾚｰﾀﾙﾀﾙｿｰｽ 金平ごぼう トマトとアボカドのﾏﾘﾈ 清汁 752kcal	24 ごはん 鰺の中華蒸し 揚げぎょうざ 菜の花のナムル ビーフンスープ 619kcal	25＜選択メニュー＞ A:明太子スパゲティ B:ペンネのミートソース ロールパン　ﾐｰﾄｺﾛｯｹ コーンサラダ コンソメスープ A:732kcal　B:687kcal	26 ごはん 豚肉の照り焼き がんもの煮つけ カリフラワーのマヨ和え 粕汁 717kcal	27	28
29 おにぎり 鶏だしそば 大豆とひじきの炒り煮 抹茶ゼリー 729kcal	30 ごはん 鰺フライ 南瓜の煮物 白菜の酢の物 味噌汁 648kcal					