

	月	火	水	木	金	土	日
		1日	2日	3日	4日	5日	6日
朝		ごはん ねぎ入り玉子焼き 青梗菜のマヨポン和え 清汁	食パン(いちごジャム) 牛乳 ミニハンバーグ コンソメスープ フルーツ(パイナップル)	ごはん 玉子炒め 小松菜の辛子和え 清汁	ロールパン コーヒー牛乳 目玉焼き コンソメスープ フルーツ(マンゴー缶)	ごはん 肉団子のカレーソース オクラのおかか和え 味噌汁	菓子パン(レーズンパン) フルーツオレ ミニハンバーグ コンソメスープ フルーツ(黄桃缶)
昼		麦ごはん 味噌チキンカツ ひじきの五目煮 大根の青じそドレ和え 清汁	おにぎり 鶏だし蕎麦 野菜かき揚げ ぶどうのゼリー	カレーライス(リセザトピック) パンブキンサラダ 桃ヨーグルト	ごはん 白身魚の揚げびたし 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 カリフラワーのサラダ コンソメスープ	麦入りごはん 豚肉と厚揚げの煮物 金平ごぼう 小松菜のお浸し 味噌汁
夕		ごはん カレイの煮つけ じゃが芋のかに風味あんかけ オクラのさっぱり和え 味噌汁	ごはん 豚肉の生姜焼き こんにゃくのおかか煮 カリフラワーの塩昆布和え 味噌汁	麦入りごはん 鰯の七味焼き 竹輪と竹の子の煮物 ピーマンのツナ和え 味噌汁	ごはん オムレツ きのこマカロニのソテー 菜の花のピーナッツ和え コンソメスープ	ごはん 鱈の山椒煮 じゃが芋の塩金平 味噌汁 ミルクプリン	おにぎり 山菜うどん 茄子の揚げびたし ポテトサラダ
	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日
朝	ごはん 玉子焼き いんげんの辛子和え 味噌汁	菓子パン(ミニ山ショウガ) 牛乳 肉団子の煮物 コンソメスープ フルーツ(マンゴー缶)	ごはん 目玉焼き ひじきの炒め煮 味噌汁	食パン(いちごジャム) コーヒー牛乳 ソーセージ コンソメスープ フルーツ(パイナップル)	ごはん 漬物 海苔入り玉子焼き 小松菜の辛子和え 味噌汁	ロールパン フルーツオレ スクランブルエッグ コンソメスープ フルーツ(黄桃缶)	ごはん 肉団子のケチャップソースかけ 青梗菜のおかか和え 味噌汁
昼	鶏天丼 切干大根の煮物 赤だし フルーツ(パイナップル)	ごはん カレイの味噌煮 大根の高菜炒め ビーンズサラダ 清汁	おにぎり 醤油ラーメン 春巻き コーヒーゼリー	十八穀ご飯 焼きチキン南蛮 桜色カカオ 菜の花の和え物 若竹汁 ミルクプリン 苺ソース	ごはん アジのムニエル トマトソース ジャーマンポテト マカロニサラダ コンソメスープ	ごはん 豚肉とこんにゃくの芽の炒め物 蒸しシューマイ いんげんのかにかま玉和え ビーフンスープ	ごはん 白身魚の竜田揚げ 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
夕	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	オムライス じゃが芋ソテー オクラの青じそドレ和え ミルクスープ	ごはん 白身魚のコーンマヨ焼き 牛蒡のソテー ブロッコリーの胡麻和え コンソメスープ	ごはん 豆腐のきのこ和風あんかけ 竹輪の磯辺揚げ いんげんのサラダ 清汁	麦入りごはん 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 鱈の塩焼き 冬瓜と揚げの煮物 小松菜の和え物 清汁	ごはん トンカツ マカロニサラダ 味噌汁 フルーツ(パイナップル)
	14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日
朝	菓子パン(シュガーバター) 牛乳 ミニオムレツ コンソメスープ フルーツ(マンゴー缶)	ごはん 玉子炒め 小松菜のわさび和え 味噌汁	食パン(いちごジャム) 牛乳 ミニハンバーグ コーンスープ フルーツ(パイナップル)	ごはん 肉団子の煮物 大根の彩りサラダ 味噌汁	ロールパン フルーツオレ 目玉焼き コンソメスープ フルーツ(黄桃缶)	ごはん 玉子焼き 海藻サラダ 味噌汁	食パン(いちごジャム) フルーツオレ チキンナゲット もやしのマヨ和え コンソメスープ
昼	おにぎり かき揚げ蕎麦 オクラのマヨ和え 桃ゼリー	キーマカレー ミニコロッケ 海藻サラダ フルーツ(黄桃缶)	麦入りごはん 白身魚の唐揚げ 蓮根のガーリックソテー 小松菜の胡麻和え 味噌汁	<ふるさと御膳 鳥取県> どんとろけ飯 焼き鯖の煮つけ 桜海老のサラダ 清汁	ごはん 鶏じゃが 竹輪の甘辛炒め 春雨の酢の物 清汁	おにぎり きつねうどん 鶏肉の磯辺揚げ 南瓜サラダ	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 味噌汁
夕	麦入りごはん 牛肉の焼肉風炒め 高野の含め煮 もやしナムル 味噌汁	ごはん 豚肉のくわ焼き 竹輪の磯辺揚げ 白菜の塩昆布和え 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 青梗菜のナムル 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 ヨーグルト	炊き込みごはん タラの煮つけ 野菜かき揚げ 菜の花の辛子マヨ和え 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 ミートボールシチュー スパゲティサラダ ミニオムレツ フルーツ(マンゴー缶)
	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日
朝	ごはん ミニハンバーグ 牛蒡サラダ 味噌汁	ホットケーキ 牛乳 茄子のケチャップ煮 コンソメスープ フルーツ(マンゴー缶)	ごはん 目玉焼き ほうれん草のわさび醤油和え 味噌汁	ロールパン フルーツオレ ミニオムレツ 青梗菜の磯和え コンソメスープ	ごはん 肉団子の煮物 小松菜のお浸し 味噌汁	食パン(いちごジャム) フルーツオレ スクランブルエッグ 蓮根サラダ コンソメスープ	ごはん ねぎ入り玉子焼き ピーマンのツナ和え 清汁
昼	<ご当地メニュー 佐賀県> シシリアンライス いんげんの炒め物 わかめスープ 豆乳寒天	ごはん 白身魚フライ 加-ルカリス じゃが芋金平 オクラのポン酢和え 清汁	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 青りんごゼリー	ごはん 鰯の中華蒸し 揚げぎょうざ ブロッコリーの胡麻和え わかめスープ	ごはん 鶏肉のマスタードパン粉焼き 枝豆とじゃが芋のソテー 牛蒡サラダ コンソメスープ	ごはん 揚げ出し豆腐 生姜あんかけ 蓮根の甘辛炒め カリフラワーのマヨ和え 味噌汁	ごはん トンテキ カリフラワーソテー ほうれん草のサラダ コンソメスープ
夕	ごはん ホキの胡麻煮 南瓜の天ぷら ひじきの白和え 味噌汁	おにぎり 塩ラーメン 肉団子 白菜サラダ	ごはん 手作りハンバーグ 大根のサラダ ポタージュスープ みかんヨーグルト	チキンライス(カツのせ) ポテトサラダ えんどうのソテー コンソメスープ	ごはん 白身魚の八宝あんかけ 茄子の田楽 もやしナムル 清汁	ごはん 鶏肉の二色胡麻焼き ひじきの炒め煮 菜の花のピーナッツ和え 清汁	メンチカツ玉子あんかけ 切干大根の煮物 味噌汁 フルーツ(パイナップル)
	28日	29日	30日				
朝	菓子パン(レーズンストロ) コーヒー牛乳 スクランブルエッグ コンソメスープ フルーツ(マンゴー缶)	ごはん 玉子炒め 白菜の生姜醤油和え 清汁	食パン(いちごジャム) 牛乳 ミニハンバーグ コンソメスープ フルーツ(マンゴー缶)				
昼	<選択メニュー> A:パン 茄子のポロネーゼ B:ハヤシライス 花野菜サラダ コンソメスープ ミルクプリン	おにぎり カレーうどん かき揚げ 菜の花のピーナッツ和え	ごはん 白身魚のチリソース 焼きビーフン 中華スープ ぶどうゼリー				
夕	ごはん タンドリーチキン 南瓜のハニーステー オクラのマヨ和え 味噌汁	ごはん 豚肉のスタミナ炒め 厚揚げの中華煮 いんげんの辛子和え 中華スープ	ごはん 和風麻婆豆腐 茄子の揚げ浸し ほうれん草のかおり和え 清汁				

2025年4月献立表

福島育成園

げつようび 月曜日	かようび 火曜日	すいようび 水曜日	もくようび 木曜日	きんようび 金曜日	ど 土	にち 日
	1 むぎい 麦入りごはん みそ 味噌チキンカツ ひじきごもくに 五目煮 だいこん あお 大根の青じそドレ和え すましる 清汁 692kcal	2 おにぎり とり そば 鶏だし蕎麦 やさい あ 野菜かき揚げ ぶどうのゼリー 673kcal	3 カレーライス (リセゾントピッガ) パンプキンサラダ もも 桃ヨーグルト 724kcal	4 ごはん しろみざかな あ 白身魚の揚げびたし や 焼きビーフン ちんげんさい ず あ 青梗菜のポン酢和え かすじる 粕汁 617kcal	5	6
7 とりてんどん 鶏天丼 きりぼしだいこん にも 切干大根の煮物 あか 赤だし フルーツ (パイン かん) 缶 657kcal	8 ごはん みそに カレーの味噌煮 だいこん たかないた 大根の高菜炒め ビーンズサラダ すましる 清汁 590kcal	9 おにぎり しょうゆ 醤油ラーメン はるま 春巻き コーヒーゼリー 645kcal	10 じゅうはっこく 十八穀ごはん や なんぼん さくらいろ 焼き弁当南蛮 桜色外外 な はな あ も 菜の花の和え物 わかたけ 若竹汁 ミルクプリン 662kcal	11 ごはん あじ 鱈のムニエル トマトソース ジャーマンポテト マカロニサラダ コンソメスープ 660kcal	12	13
14 おにぎり かき揚げ蕎麦 オクラのマヨ和え もも 桃ゼリー 664kcal	15 キーマカレー ミニコロッケ かいそう 海藻サラダ フルーツ (黄桃 かん) 缶 621kcal	16 むぎい 麦入りごはん しろみざかな からあ 白身魚の唐揚げ れんこん 蓮根のガーリックソテー こまつな ごま あ 小松菜の胡麻和え みそしる 味噌汁 612kcal	17<ふるさと御膳 とうりけん 鳥取県> どんどろけめし 飯 や さば に 焼き鯖の煮つけ さくらえび 桜海老のサラダ すましる 清汁 628kcal	18 ごはん とり 鶏じゃが ちくわ あまからいた 竹輪の甘辛炒め はるさめ す も 春雨の酢のもの すましる 清汁 653kcal	19	20
21<とうち 当地メニュー さがけん 佐賀県> シシリアンライス いんげん いた も の炒め物 わかめスープ とうにゅうかんでん 豆乳寒天 699kcal	22 ごはん しろみざかな 白身魚フライ 加-外カリッス じゃが いも きんぴら 芋の金平 オクラのポン酢和え すましる 清汁 698kcal	23 ごはん ぶたにく やさい 豚肉と野菜のチヂミ ャ炒め なす ちゅうかふう ひた 茄子の中華風お浸し ちゅうか 中華スープ あお 青りんごゼリー 663kcal	24 ごはん あじ ちゅうかむ 鱈の中華蒸し あ 揚げぎょうざ ブロッコリーの ごまあ 胡麻和え わかめスープ 585kcal	25 ごはん とり 鶏肉のマスタードパン粉焼き えだまめ 枝豆とじゃが芋のソテー ごぼう 牛蒡サラダ コンソメスープ 702kcal	26	27
28<せんたく 選択メニュー> A:パソ なす 茄子のホッペ B:ハヤシライス はなやさい 花野菜サラダ コンソメスープ ミルクプリン A:711kcal B:713kcal	29 おにぎり カレーうどん かき揚げ な はな 菜の花のピーナッツ和え 658kcal	30 ごはん しろみざかな 白身魚のチリソース や 焼きビーフン ちゅうか 中華スープ ぶどうのゼリー 658kcal				