

昼食献立表

期 間：2024/4/1～2024/4/30

	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6
昼食		ご飯 豚と厚揚げの味噌炒め マカロニサラダ なすの揚げ浸し ほうれん草のごま和え 漬物	ご飯 めばるの煮付け 高野豆腐の卵とじ 豆サラダ 春菊と蒲鉾の和え物 漬物	ご飯 豚ヒレカツ 切干大根煮 春雨サラダ 菜の花のからし和え 漬物	ご飯 さわらのレモン塩焼き 春巻き オクラのごま和え カリフラワーソテー 漬物	ご飯 鶏の味噌マヨネーズ焼き オムレツ チンゲン菜のり和え もやしと竹輪の酢の物 漬物	ご飯 白身魚のフライ 金平ごぼう 卵のサラダ 厚揚げしょうが焼き 漬物
	7	8	9	10	11	12	13
昼食	ご飯 洋風ハンバーグ れんこんとかまぼこの金平 高野の煮物 インゲンとコーンのサラダ 漬物	ご飯 赤魚の煮付け ひじきの炒り煮 かぼちゃコロッケ きゅうりとワカメの酢の物 漬物	ご飯 豚肉の麻婆風 マカロニサラダ チンゲン菜のピーナッツ和え 黒豆 漬物	ご飯 タラの照り焼き ポテトサラダ なすの田楽 キャベツの塩昆布和え 漬物	ご飯 鶏じゃが ブロッコリーの鮭フレークかけ 竹の子土佐煮 もやしのナムル 漬物	ご飯 鮭のみりん焼き 大根の煮物 ピーマン肉詰めフライ いんげんのごま和え 漬物	ご飯 牛肉の柳川風煮 粉ふき芋 磯辺和え 春菊のあっさり和え ツナサラダ 漬物
	14	15	16	17	18	19	20
昼食	ご飯 めばるの生姜煮 マカロニグラタン風 キャベツカレー炒め もやしの酢の物 漬物	ご飯 グリルチキン オムレツ 小松菜のおかか和え 春雨の酢の物 漬物	ご飯 かきあげ 白身天 そめおろし 白菜と鶏の炊いたん ほうれん草のごま和え 漬物	ご飯 豚肉のオイスター炒め コロッケ 冬瓜のあん 切干大根の酢の物 漬物	ご飯 カレイの煮付け 春巻き チンゲン菜のナムル レンコンのゆかり和え 漬物	ご飯 牛すき焼き風 オクラと魚肉ソーセージ和え コールスロー 煮豆 漬物	ご飯 赤魚の漬け焼き しゅうまい ポテトサラダ いんげんごまマヨネーズ 漬物
	21	22	23	24	25	26	27
昼食	ご飯 鶏のトマト煮 糸こんにゃくとごぼうの金平 ビーンズサラダ 小松菜のお浸し 漬物	ご飯 エビフライ 里芋のそぼろかけ チンゲン菜のり和え ゆず大根 漬物	ご飯 ソース焼きそば 切干大根煮 レンコンの梅肉和え カニカマサラダ 漬物	ご飯 ホキのみりん焼き ロールキャベツ 厚揚げしょうが焼き オクラの和えもの 漬物	ご飯 牛肉のカレー煮 竹輪のゆかり揚げ ひじきの炒り煮 ブロッコリーのドレッシングかけ 漬物	ご飯 鯖の味噌煮 ハムカツ わかめの酢の物 チンゲン菜の梅和え 漬物	ご飯 鶏の天ぷら オムレツ 春菊のごま和え きのおろし 漬物
	28	29	30				
昼食	ご飯 カレイの香味焼き もやしのポン酢かけ ハムサラダ ほうれん草の白和え 漬物	ご飯 とんかつ 平天と牛蒡の炒め煮 菜の花のからし和え 三色ピーマンのピクルス 漬物	ご飯 赤魚の煮付け 竹輪の磯辺揚げ チンゲン菜のナムル ビーンズサラダ 漬物				