



# 平成28年4月の献立



桃	曜日	昼食メニュー	熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	午前おやつ	午後おやつ	
1	金	白糸鱈の和風ステーキ、南瓜のミルク煮、おかか胡麻ご飯、お味噌汁、バナナ	七分づき米、胡麻、小麦粉、菜種油、甜菜糖、バター、花ふ	花かつお、白糸鱈、牛乳	生姜、玉ねぎ、インゲン、南瓜、万能ねぎ、バナナ	日替り雑炊又は野菜スープ	ひじき・人参・鶏ひき肉の混ぜご飯	
2	土	おまかせメニュー					日替り雑炊又は野菜スープ	おまかせメニュー
3	日	休園日					休園日	休園日
4	月	カレーライス、ツナマヨサラダ、林檎	七分づき米、新じゃが芋、菜種油、甜菜糖、マヨネーズ	豚肉、牛乳、ツナフレーク缶	玉ねぎ、人参、キャベツ、林檎	日替り雑炊又は野菜スープ	わかめうどん	
5	火	茹で豚サラダ、切干大根、シラスの混ぜご飯、お味噌汁、バナナ	七分づき米、片栗粉、甜菜糖、ごま油、菜種油、さつま芋	しらす干し、豚肉、花かつお、油揚げ	枝豆、白菜、胡瓜、切干大根、人参、万能ねぎ、バナナ	日替り雑炊又は野菜スープ	わかめ・じゃこと胡麻の混ぜご飯	
6	水	黄金鱈の味噌焼き、ビーフの野菜炒め、ご飯、すまし汁、ヨーグルト	七分づき米、菜種油、ビーフ、ごま油、甜菜糖	鰯、素干しエビ、豆腐、ヨーグルト	スナップエンドウ、キャベツ、人参、長ネギ	日替り雑炊又は野菜スープ	(お誕生日会)パイナップルケーキ	
7	木	豆腐のミートグラタン、牛蒡サラダ、ご飯、お味噌汁、バナナ	七分づき米、バター、菜種油、小麦粉、甜菜糖、パン粉、胡麻、マヨネーズ	豆腐、豚肉	玉ねぎ、パセリ、牛蒡、人参、白菜、しめじ、バナナ	日替り雑炊又は野菜スープ	鮭と白胡麻の混ぜご飯	
8	金	豚肉の生姜焼き、南瓜の甘煮、納豆ごはん、すまし汁、オレンジ	七分づき米、菜種油、甜菜糖、ソーメン	納豆、豚肉	生姜、玉ねぎ、人参、南瓜、長ネギ、オレンジ	日替り雑炊又は野菜スープ	きなこおはぎ	
9	土	おまかせメニュー					日替り雑炊又は野菜スープ	おまかせメニュー
10	日	休園日					休園日	休園日
11	月	鶏肉の甘味噌焼き、大根の小海老あんかけ、鉄分強化！ふりかけご飯、すまし汁、バナナ	七分づき米、菜種油、甜菜糖、片栗粉	鶏肉、素干しエビ、豆腐	人参、大根、枝豆、長ネギ、バナナ	日替り雑炊又は野菜スープ	キャロットピラフ	
12	火	黄金鱈の甘辛煮、お豆のチーズ風味サラダ、ご飯、お味噌汁、林檎	七分づき米、甜菜糖、マヨネーズ	鰯、大豆、粉チーズ	生姜、人参、インゲン、胡瓜、パプリカ赤、白菜、水菜、林檎	日替り雑炊又は野菜スープ	ツナとコーンのカレーピラフ	
13	水	スクランブルエッグ、炊き込みピラフ、シャキシャキレタススープ、バナナ	七分づき米、バター、甜菜糖	鶏肉、玉子、豆腐	玉ねぎ、コーン、人参、グリーンアスパラ、レタス、バナナ	日替り雑炊又は野菜スープ	オレンジゼリー	
14	木	麻婆豆腐、白菜の中華和え、ご飯、春雨スープ、オレンジ	七分づき米、ごま油、甜菜糖、片栗粉、春雨	豚肉、豆腐	生姜、人参、長ネギ、ニラ、白菜、ワカメ、コーン、オレンジ	日替り雑炊又は野菜スープ	ひじき・人参・鶏ひき肉の混ぜご飯	
15	金	白糸鱈の和風ステーキ、南瓜のミルク煮、おかか胡麻ご飯、お味噌汁、バナナ	七分づき米、胡麻、小麦粉、菜種油、甜菜糖、バター、花ふ	花かつお、白糸鱈、牛乳	生姜、玉ねぎ、インゲン、南瓜、万能ねぎ、バナナ	日替り雑炊又は野菜スープ	ドリア	
16	土	おまかせメニュー					日替り雑炊又は野菜スープ	おまかせメニュー
17	日	休園日					休園日	休園日
18	月	カレーライス、ツナマヨサラダ、林檎	七分づき米、新じゃが芋、菜種油、甜菜糖、マヨネーズ	豚肉、牛乳、ツナフレーク缶	玉ねぎ、人参、キャベツ、林檎	日替り雑炊又は野菜スープ	わかめうどん	
19	火	茹で豚サラダ、切干大根、シラスの混ぜご飯、お味噌汁、バナナ	七分づき米、片栗粉、甜菜糖、ごま油、菜種油、さつま芋	しらす干し、豚肉、花かつお、油揚げ	枝豆、白菜、胡瓜、切干大根、人参、万能ねぎ、バナナ	日替り雑炊又は野菜スープ	和風スパゲッティ	
20	水	黄金鱈の味噌焼き、ビーフの野菜炒め、ご飯、すまし汁、ヨーグルト	七分づき米、菜種油、ビーフ、ごま油、甜菜糖	鰯、素干しエビ、豆腐、ヨーグルト	スナップエンドウ、キャベツ、人参、長ネギ	日替り雑炊又は野菜スープ	キャロットピラフ	
21	木	豆腐のミートグラタン、牛蒡サラダ、ご飯、お味噌汁、バナナ	七分づき米、バター、菜種油、小麦粉、甜菜糖、パン粉、胡麻、マヨネーズ	豆腐、豚肉	玉ねぎ、パセリ、牛蒡、人参、白菜、しめじ、バナナ	日替り雑炊又は野菜スープ	鮭と白胡麻の混ぜご飯	
22	金	豚肉の生姜焼き、南瓜の甘煮、納豆ごはん、すまし汁、オレンジ	七分づき米、菜種油、甜菜糖、ソーメン	納豆、豚肉	生姜、玉ねぎ、人参、南瓜、長ネギ、オレンジ	日替り雑炊又は野菜スープ	きなこおはぎ	
23	土	おまかせメニュー					日替り雑炊又は野菜スープ	おまかせメニュー
24	日	休園日					休園日	休園日
25	月	鶏肉の甘味噌焼き、大根の小海老あんかけ、鉄分強化！ふりかけご飯、すまし汁、バナナ	七分づき米、菜種油、甜菜糖、片栗粉	鶏肉、素干しエビ、豆腐	人参、大根、枝豆、長ネギ、バナナ	日替り雑炊又は野菜スープ	ツナとコーンのカレーピラフ	
26	火	黄金鱈の甘辛煮、お豆のチーズ風味サラダ、ご飯、お味噌汁、林檎	七分づき米、甜菜糖、マヨネーズ	鰯、大豆、粉チーズ	生姜、人参、インゲン、胡瓜、パプリカ赤、白菜、水菜、林檎	日替り雑炊又は野菜スープ	ドリア	
27	水	スクランブルエッグ、炊き込みピラフ、シャキシャキレタススープ、バナナ	七分づき米、バター、甜菜糖	鶏肉、玉子、豆腐	玉ねぎ、コーン、人参、グリーンアスパラ、レタス、バナナ	日替り雑炊又は野菜スープ	オレンジゼリー	
28	木	麻婆豆腐、白菜の中華和え、ご飯、春雨スープ、オレンジ	七分づき米、ごま油、甜菜糖、片栗粉、春雨	豚肉、豆腐	生姜、人参、長ネギ、ニラ、白菜、ワカメ、コーン、オレンジ	日替り雑炊又は野菜スープ	わかめ・じゃこと胡麻の混ぜご飯	
29	金	休園日(昭和の日)					休園日(昭和の日)	休園日(昭和の日)
30	土	おまかせメニュー					日替り雑炊又は野菜スープ	おまかせメニュー

※赤字は玉子アレルギー除去食材です。