



4月 献立一覧表

2024年4月 [高山ちどり]

	1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)	7(日)
朝食	◎和定食 ごはん たいみそ からし菜の炒め煮 ヨーグルト 大根のみそ汁	◎洋定食 ロールパン スナックエンドウの炒め物 マカロニサラダ パイン缶 牛乳	◎和定食 ごはん ふりかけ おかか 茄子の中華煮 ヨーグルト もやしのみそ汁	◎洋定食 黒糖食パン ポトフ風 オニオンサラダ マンゴー缶 牛乳	◎和定食 ごはん 梅びしお ほうれん草のソテー ヨーグルト じゃがいものみそ汁	◎和定食 卵粥 じゃが芋の炒め物 牛乳	◎洋定食 レーズンドッグ ポイルウインナー 野菜のマリネ 黄桃缶 牛乳
昼食	◎お一日 赤飯 白身魚のおかかマヨ焼き 茶碗蒸し インゲンの辛子和え ごぼうのみそ汁	ごはん 豚肉のソテー(ｽｰｷｰｽ) しろ菜のクリーム煮 カリフラワーのマリネ コンソメスープ	◎寿司の日 しらすの散らし寿司 ☆かぼちゃのいとこ煮 レンコンの梅和え あさりの赤出汁	◎Aメニュー 鶏肉のポン酢炒め ◎Bメニュー さわらの蒲焼き ◎共通料理◎ ごはん 卵の花煮 小松菜の塩昆布和え あげのみそ汁	ごはん さばの塩焼き 麩の卵とじ キャバツのナムル とろろ昆布のすまし汁	ごはん 肉団子と野菜の煮物 茄子のオイスター炒め ブロッコリーサラダ 春雨の中華スープ	ごはん 豚肉の生姜炒め からし菜の煮浸し ひじきの和風サラダ えのきのすまし汁
中間食	巻きどら焼き(桜あん)	◎手作りおやつ バナナ蒸しパン	ミニエクレア	プリン	ふんわりたい焼き こしあん	国産やさいぜリー	しっとり饅頭(黒糖)
夕食	ごはん 豚肉の甘辛煮 茄子のみそ炒め ほうれん草のワサビ和え 豆腐のすまし汁	ごはん あじの煮付け インゲンの香味炒め もやしとハムの和え物 かぼちゃのみそ汁	ごはん コロツケ・サーモンフライ うまいの煮浸し 胡瓜の酢味噌和え 花麩のすまし汁	ごはん オープンオムレツ(キーマカレー) ブロッコリーのソテー 人参サラダ コンソメスープ	ごはん 肉豆腐 かぼちゃコロツケ ☆のっぺい汁	ごはん 鮭の西京焼き 大豆の煮物 インゲンのマヨネーズ和え ☆切り干し大根のすまし汁	ごはん カレイの梅香煮 さつま芋のバター醤油炒め オクラのピーナツ和え 麩のみそ汁



4月 献立一覧表

2024年4月 [高山ちどり]

	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)	14(日)
朝食	◎和定食 ごはん ふりかけ 鮭 ピーマンの和風炒め ヨーグルト 豆腐のみそ汁	◎洋定食 食パン・ジャム かぶのコンソメ煮 スパゲティサラダ みかん缶(1) 牛乳	◎和定食 ごはん のり佃煮 うまい菜の炒り煮 ヨーグルト 大根のみそ汁	◎洋定食 イエローロール ブロッコリーのソテー 人参サラダ パイン缶 牛乳	◎和定食 ごはん ふりかけ たまご 野菜炒め ヨーグルト もやしのみそ汁	◎和定食 おじゃ じゃが芋のマスタード炒め 牛乳	◎洋定食 黒糖食パン 大豆のトマト煮 グリーンサラダ マンゴー缶 牛乳
昼食	◎行楽弁当 かおりごはん ①ロールケーキ ②メンチカツ ③菜の花のおかか和え・桜蒲鉾 ④そら豆入りポテトサラダ ⑤たらのもと焼き ⑥炊き合わせ 花麩のすまし汁	きつねうどん 豆腐と茄子の田楽 ほうれん草の和え物 フルーツヨーグルト	◎郷土料理(高知県) ☆こけら寿司風 ☆いも天 ☆ぐる煮 ☆山芋汁	ごはん さわらの照り焼き かぼちゃの甘煮 もやしの塩だれ和え ほうれん草のみそ汁	◎Aメニュー 豆腐と豚肉の和風あん ◎Bメニュー たらの山椒焼き ◎共通料理◎ ごはん 和風スパゲティー オクラのドレッシング 和え さつま芋のみそ汁	ごはん 蒸し鶏のネギソース 水餃子 大根と水菜のサラダ コーンの中華スープ	ごはん カレイの焼き浸し 菜の花とツナの炒め物 ごぼうサラダ とろろ昆布のすまし汁
中間食	やわらかおかき(うすしお味)	もみじ饅頭	ふんわりたい焼き カスタード	パンケーキ(メープル)	国産やさいゼリー	◎手作りおやつ 水ようかん(抹茶)	ミニエクレア(いちご)
夕食	ごはん 鶏肉の香味焼き 炒めビーフン カリフラワーのサラダ 中華スープ	ごはん 豚じゃが 切干大根の炒め煮 胡瓜とカニカマのサラダ あさりのみそ汁	ごはん ふくさ卵 レンコンの金平 チンゲン菜の和え物 玉ねぎのみそ汁	ごはん 松風焼き がんもの含め煮 春雨の酢の物 大根のすまし汁	ごはん ハンバーグ(デミグラスソース) 小松菜のカレー風味炒め レンコンサラダ たまごスープ	ごはん あじの柚子香煮 炒り豆腐 インゲンのごま和え わかめのみそ汁	ごはん お好み焼き 厚揚げの生姜醤油炒め そうめんのみそ汁



4月 献立一覧表

2024年4月 [高山ちどり]

	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(土)	21(日)
朝食	◎和定食 ごはん たいみそ 野菜の和風ポトフ ヨーグルト 麩のみそ汁	◎洋定食 レーズンドッグ ポイルウイナー パプリカサラダ 黄桃缶 牛乳	◎和定食 ごはん ふりかけ おかか 茄子の炒め煮 ヨーグルト じゃがいものみそ汁	◎洋定食 食パン・マーガリン スクランブルエッグ カリフラワーのサラダ みかん缶(1) 牛乳	◎和定食 ごはん 梅びしお ブロッコリーの炒め物 ヨーグルト 大根のみそ汁	◎和定食 五目雑炊 イカ団子の煮物 牛乳	◎洋定食 ロールパン ポトフ風 スパゲティサラダ パン缶 牛乳
昼食	◎いいごはん 豆ごはん 銀鮭の菜種焼き 茄子のそぼろ煮 菜の花の土佐酢和え 若竹汁	◎Aメニュー 豆腐ステーキ ◎Bメニュー カレイのしょうゆ麴焼き ◎共通料理◎ ごはん 金平ごぼう 胡瓜とハムの和え物 渦巻き麩のみそ汁	ごはん 鶏肉の唐揚げ そら豆と海老の塩だれ炒め しろ菜のワサビ和え とろろ昆布のすまし汁	◎Aメニュー さばの味噌煮 ◎面前提供 本館・デイ 天ぷら盛り合わせ ◎共通料理◎ ごはん 高野豆腐の含め煮 レンコンの甘酢和え 花麩のすまし汁	鶏南蛮そば しろ菜の煮浸し かぼちゃサラダ バナナ(1)	ポークカレー らっきょ・福神漬け コールスローサラダ フルーツポンチ	ごはん 揚げ魚の野菜あんかけ 玉子焼き(野菜) ほうれん草のピーナツ和え そうめんのすまし汁
中間食	ふんわりたい焼き こしあん	巻きどら焼き(カスタード)	◎手作りおやつ 白桃蒸しパン	ミニエクレア	りんごゼリー	しっとり饅頭(吹雪)	国産やさいゼリー
夕食	ごはん 鶏肉の五目炒め ひじきの炒め煮 白菜の梅和え 里芋のみそ汁	ごはん さわらの煮付け 竹輪の甘辛炒め チンゲン菜の酢味噌和え あさりのすまし汁	ごはん 白身魚の南部焼き インゲンの香味炒め マカロニサラダ あげのみそ汁	ごはん 麻婆豆腐 海老シューマイ 具沢山の中華スープ	ごはん 肉団子のトマト煮 菜の花のソテー 人参サラダ コンソメスープ	ごはん カレイの山椒煮 もやしのボン酢炒め オクラの塩昆布和え さつま芋のみそ汁	ごはん 豚肉のしぐれ煮 かぶの銀あん スナックエンドウのサラダ わかめのみそ汁



4月 献立一覧表

2024年4月 [高山ちどり]

	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)	28(日)
朝食	◎和定食 ごはん ふりかけ たまご インゲンの炒め物 ヨーグルト もやしのみそ汁	◎洋定食 黒糖食パン 大豆のコンソメ煮 胡瓜のドレッシング和え マンゴー缶 牛乳	◎和定食 ごはん のり佃煮 キャバツの和風炒め ヨーグルト 麩のみそ汁	◎洋定食 レーズンドッグ 小松菜のソテー マカロニサラダ 黄桃缶 牛乳	◎和定食 ごはん ふりかけ 鮭 白菜の中華炒め煮 ヨーグルト じゃがいものみそ汁	◎和定食 中華粥 ☆しろ菜と肉団子の炒り煮 牛乳	◎洋定食 食パン・ジャム 茄子のカレー風味炒め トマトペンネサラダ みかん缶(1) 牛乳
昼食	ごはん スパニッシュオムレツ カリフラワーのクリーム煮 ピーマンのマリネ コンソメスープ	◎季節のお料理 ゆかりご飯 さわら信州蒸し風 かかと野菜のかき揚げ 玉ねぎのサラダ ゆばとわかめのすまし汁 白桃羊羹	ごはん たらの中華香り蒸し 炒めビーフン ブロッコリーのごま和え たまごスープ	スタミナ豚丼 大根の煮物 しろ菜のドレッシング和え 里芋のみそ汁	ごはん カレイのムニエル・クリームソース マカロニのケチャップ炒め オクラのドレッシング和え コーンのスープ	◎Aメニュー 鶏肉の梅香焼き ◎Bメニュー 白身魚の煮付け ◎共通料理◎ ごはん 小松菜の炒め物 胡瓜の浅漬け 麩のみそ汁	ごはん 豚肉の味噌煮 炒り豆腐 レンコンのごま和え えのきのすまし汁
中間食	パンケーキ(黒蜜きなこ)	やわらかおかき(砂糖醤油)	国産やさいゼリー	ふんわりたい焼き カスタード	ミニエクレア(いちご)	◎季節の和菓子 上生 ちようちょ	オレンジゼリー
夕食	ごはん さばの香味焼き 厚揚げとチンゲン菜の中華炒め 大根サラダ かまぼこの中華スープ	ごはん 鶏肉のハニーマスタード炒め さつま芋の甘煮 小松菜の生姜醤油和え なめこのみそ汁	ごはん 照り焼きハンバーグ ☆かぼちゃのいとこ煮 ごぼうサラダ 豆腐のみそ汁	ごはん あじのマヨネーズ焼き がんもの含め煮 インゲンのおかか和え 花麩のすまし汁	ごはん 揚げ出しの盛り合わせ チンゲン菜と豚肉の炒め物 あさりのみそ汁	ごはん カニ玉 あんかけ ブロッコリーのオイスター炒め 春雨のサラダ わかめスープ	ごはん ミックスフライ ピーマンソテー コンソメスープ



4月 献立一覧表

2024年4月 [高山ちどり]

	29(月)	30(火)					
朝食	◎和定食 ごはん たいみそ 野菜の和風ポトフ ヨーグルト 大根のみそ汁	◎洋定食 イエローロール ボイルウインナー 人参サラダ パイン缶 牛乳					
昼食	ごはん 鶏肉の親子煮 竹輪のカレー風味炒め 和風ポテトサラダ 渦巻き麩のみそ汁 おかしなバナナ ごはん たら酒蒸し 茄子の煮物	ごはん 銀鮭の塩焼き 高野豆腐の含め煮 チンゲン菜の和え物 かぼちゃのみそ汁 しっとり饅頭(抹茶) ごはん 豚肉のスタミナ炒め からし菜の煮浸し					
中間食	菜の花のピーナツ和え 筍のすまし汁	和風オニオンサラダ そうめんのすまし汁					
夕食	ごはん ぶりの煮付け チンゲン菜の炒め物 さつま芋サラダ ☆切り干し大根のみそ汁	ごはん 豚肉の五目炒め うまい菜の煮浸し 春雨サラダ 玉ねぎのみそ汁					