

4月 予定献立表

日	曜	昼食献立名	10時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			3時おやつ
				熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	土	和風スバゲティ オニオンスープ ーロゼリー	源氏パイ お茶	スパゲティ、ごま油	ツナ缶、ウインナー、焼きのり	たまねぎ、にんじん、チンゲン菜、パセリ	
3	月	麦ごはん 赤魚の西京焼き 小松菜の納豆和え すまし汁	パイナップル お茶	米、ホットケーキ粉、砂糖、押麦、オートミール、無塩バター	牛乳、あかうお、挽きわり納豆、牛乳、蒸し大豆、卵、チーズ、米みそ、脱脂粉乳、かつお節	パイナップル、にんじん、小松菜、たまねぎ、キャベツ、えのきだけ、葉ねぎ	にんじんケーキ 牛乳
4	火	カラフル焼肉丼 豆腐のみそ汁 オレンジ	りんごジャムサンド 豆乳	米、小麦粉、砂糖、油、バター	牛乳、豚肉(ばら)、木綿豆腐、米みそ、卵、牛乳、脱脂粉乳	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、葉ねぎ、ピーマン、レモン果汁	ドーナツ 牛乳
5	水	ごはん チキン南蛮 キャベツの磯和え みそ汁(オクラ)	ミニハート お茶	じゃがいも、米、タルタルソース、小麦粉、片栗粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、ツナ缶、蒸し大豆、米みそ、卵、ごま、焼きのり	キャベツ、たまねぎ、にんじん、オクラ、葉ねぎ、コーン缶	ツナとポテトのおやき 牛乳
6	木	ごはん さわらの煮つけ 白和え(ひじき) みそ汁(もやし・大根)	もも缶 二色せんべい お茶	米、小麦粉、砂糖、オートミール、三温糖、無塩バター、ごま	牛乳、さわら、木綿豆腐、チーズ、卵、蒸し大豆、米みそ、牛乳、脱脂粉乳、ひじき、カットわかめ	もも缶、にんじん、もやし、ほうれん草、大根、マーマレード	チーズクッキー 牛乳
7	金	ピラフ ピザバーグ コールスローサラダ 野菜スープ(チンゲン菜)	ーロゼリー お誕生日メニュー	食パン、米、マヨネーズ、パン粉、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、ホイップクリーム、牛乳、チーズ、ハム、卵、無糖ヨーグルト	たまねぎ、キャベツ、にんじん、バナナ、チンゲン菜、コーン缶、ピーマン	バナナホイップサンド 牛乳
8	土	けんちんうどん ピーマンのツナ和え パイナップル	ぼたぼた焼き お茶	干しうどん、砂糖、ごま	豚肉(もも)、ツナ缶	パイナップル、ピーマン、にんじん、大根、葉ねぎ、ごぼう	たい焼き お茶
10	月	ごはん 鮭のごま照り焼き キャベツのおかか和え 麩のみそ汁	ーロチーズ クラッカー 豆乳	米、グラニュー糖、焼豆、砂糖、ごま	牛乳、さけ、チーズ、蒸し大豆、米みそ、ごま、かつお節	キャベツ、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ	うずまきパイ(ココア) 牛乳
11	火	赤米ごはん おからナゲット 春野菜のたまねぎドレッシング 若竹汁	いちご ミニのりすけ お茶	米、ホットケーキ粉、砂糖、油、胚芽米、片栗粉、バター、ごま	牛乳、鶏ひき肉、おから、卵、ちくわ、脱脂粉乳、木綿豆腐、調製豆乳、油揚げ、カットわかめ	いちご、たまねぎ、キャベツ、小松菜、プロッコリー、野菜ジュース、たけのこ、にんじん、えのきだけ、コーン缶、アスパラガス、葉ねぎ	小松菜の蒸しパン 牛乳
12	水	ハリハリご飯 いかの照り焼き ひじきと枝豆のサラダ じゃがいものみそ汁	バナナ ぱりんこ お茶	米、じゃがいも、コーンフレーク、押麦、油、三温糖、砂糖、バター	牛乳、いか、蒸し大豆、ツナ缶、米みそ、ひじき	バナナ、にんじん、たまねぎ、コーン缶、枝豆、葉ねぎ、えのきだけ、切干大根	マッシュマロフレーク 牛乳
13	木	ごはん 鶏のケチャップ焼き かぼちゃのサラダ 豆腐みそ汁(しめじ)	パイナップル アニマルビスケット 豆乳	米、マヨネーズ	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、ホイップクリーム、ハム、米みそ、油揚げ、無糖ヨーグルト	パイナップル、かぼちゃ、しめじ、きゅうり、にんじん、コーン缶、葉ねぎ	キャラメルプリン お茶

日	曜	昼食献立名	10時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			3時おやつ
				熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
14	金	ゆかりごはん さばの塩焼き 春雨炒め みそ汁(里芋・小松菜)	きなこせんべい お茶	米、小麦粉、さといも、ラード、押麦、はるさめ、砂糖、粉糖、ごま油、無塩バター、ごま	牛乳、さば、米みそ、蒸し大豆、脱脂粉乳	白菜、小松菜、にんじん、たまねぎ、コーン缶、ピーマン、干ししいたけ	抹茶ボール 牛乳
15	土	塩焼きそば わかめスープ バナナ	源氏パイ お茶	焼きそばめん、油	豚肉(もも)、いか、カットわかめ	オレンジジュース、バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、小松菜、もやし、葉ねぎ	バナナクリームサンド ハッピーターン オレンジジュース
17	月	ごはん みそ漬豚肉のソテー いんげんとちくわの和え物 わかめのすまし汁	もも缶 花せんべい お茶	米、小麦粉、砂糖、オートミール、無塩バター	牛乳、豚肉(もも)、ちくわ、蒸し大豆、卵、白みそ、赤みそ、脱脂粉乳、カットわかめ	もも缶、いんげん、たまねぎ、にんじん、いちごジャム、葉ねぎ	ジャムクッキー 牛乳
18	火	麦ごはん ししゃもの磯焼き キャベツとチーズの和え物 みそ汁(厚揚げ)	ーロゼリー 英字ビスケット 豆乳	米、食パン、マヨネーズ、パン粉、押麦、オリーブ油、砂糖	牛乳、ししゃも、厚揚げ、米みそ、チーズ、あおのり	キャベツ、大根、コーン缶、ごぼう、にんじん、たまねぎ、葉ねぎ	コーンマヨネーズトースト 牛乳
19	水	ごはん シューマイの甘酢あんかけ もやしとにんじんのナムル たまごスープ	もも缶 お茶	米、小麦粉、砂糖、油、片栗粉、ごま油、無塩バター、ごま	牛乳、卵、脱脂粉乳、調製豆乳、カットわかめ	もやし、たまねぎ、にんじん、もも缶、チンゲン菜、しいたけ、にんにく	ももケーキ 牛乳
20	木	五目ラーメン 中華風和え物(チンゲン菜) オレンジ	フチスティック お茶	ゆで中華めん、米、砂糖、ごま油	豚肉(もも)	オレンジ、チンゲン菜、もやし、キャベツ、にんじん、小松菜、コーン缶、葉ねぎ、干ししいたけ	あられおにぎり お茶
21	金	ごはん あじのカレームニエル 切干大根サラダ 野菜スープ(キャベツ)	パイナップル 胚芽クッキー 豆乳	米、ホットケーキ粉、砂糖、フレンチドレッシング、小麦粉、油	牛乳、あじ、調製豆乳、卵、脱脂粉乳、ハム、おから、ウインナー	パイナップル、キャベツ、にんじん、たまねぎ、バナナ、切干大根	バナナ蒸しパン 牛乳
22	土	カラフル納豆丼 みそ汁(ほうれん草) バナナ	ハッピーターン お茶	米	挽きわり納豆、米みそ、焼きのり	バナナ、にんじん、ほうれん草、大根、オクラ、コーン缶	青りんごゼリー ぱりんこ お茶
24	月	ごはん ちくわのマヨチーズ焼き だいこんサラダ(レモン風味) マカロニスープ	クラッカー 豆乳	米、ホットケーキ粉、マヨネーズ、マカロニ、砂糖、オリーブ油	牛乳、ちくわ、チーズ、蒸し大豆、牛乳、ハム、卵、無糖ヨーグルト	大根、たまねぎ、にんじん、キャベツ、レモン果汁、パセリ	ココアホットケーキ 牛乳
25	火	ごはん 豚肉のさっぱり梅ソテー にんじんしりしり みそ汁(あさり)	もも缶 カルテツウエハース お茶	米、ごま油	豚肉(もも)、牛乳、卵、ツナ缶、米みそ、あさり	もも缶、にんじん、たまねぎ、葉ねぎ、うめ干し	いちごのムース カルテツウエハース(3上のみ) お茶
26	水	ロールパン 白身魚の洋風焼き ジャーマンポテト 春雨スープ	バナナ ミレービスケット お茶	ロールパン、じゃがいも、小麦粉、マヨネーズ、ながいも、オートミール、はるさめ、油	牛乳、メルルーサ、豚肉(もも)、調製豆乳、ベーコン、卵、蒸し大豆、粉チーズ、かつお節、あおのり	バナナ、たまねぎ、キャベツ、葉ねぎ、コーン缶、ピーマン、パセリ	お好み焼き 牛乳
27	木	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き じゃこサラダ なめこのみそ汁	ーロゼリー カルテツサブレ 豆乳	米、白玉粉、三温糖、油、ごま	牛乳、鶏もも肉、調製豆乳、蒸し大豆、きな粉、米みそ、しらす干し、カットわかめ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、大根、なめこ、きゅうり、マーマレード	きなこパン 牛乳
28	金	カレーライス コーンサラダ オレンジ	ホームパイ お茶	米、じゃがいも、マカロニ、砂糖、油	牛乳、豚肉(ばら)、蒸し大豆、きな粉、ツナ缶	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン缶、グリーンピース	柏餅(3上) たい焼き(3末) 牛乳

▲▼ 白身魚の洋風焼き ▲▼

【材料】大人5人分			
白身魚(メルルーサ)	5切れ	マヨネーズ	18g(大1)
塩・こしょう	少々	ケチャップ	18g(大1)
たまねぎ	50g	粉チーズ	10g
コーン缶	25g		
ピーマン	20g		

【作り方】

- ①白身魚に塩コショウをふる。
- ②たまねぎ、コーン缶、ピーマンはみじん切りにする。
- ③マヨネーズ、ケチャップ、粉チーズを混ぜ合わせ、②を入れさらに混ぜる。
- ④グリル又はオーブンで白身魚をある程度焼く。
- ⑤火が通ったら③のソースをかけ、こんがりするまで焼く。