

令和 8 年 4 月

	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
昼食			ごはん 鶏肉のすき焼き風煮 チンゲンサイの炒め物 もやしのごま和え 味噌汁	ごはん 白身魚の香味焼き 五目煮豆 菊菜の錦糸和え 味噌汁 ピーチゼリー	チキンカレーライス インゲンのソテー 大根サラダ コンソメスープ	★お花見弁当★ ①桜ちらし寿司 ②炊き合わせ ③胡麻豆腐 ③天ぷら ④サワラの幽庵焼き ④干草焼き ④菜の花の辛子和え すまし汁 抹茶よつかん
	6	7	8	9	10	11
昼食	①鶏肉のごま焼き ②タラの照り焼き ごはん 大根の煮物 インゲンの和え物 味噌汁	ごはん 鶏肉の酢豚風 ピーマンの味噌炒め 春雨サラダ 中華スープ	ご飯 豚肉のオイスター炒め 茄子の旨煮 海藻サラダ 味噌汁 フルーツゼリー	ごはん 鶏肉の塩麹焼き 小松菜の炒め物 もやしのボン酢和え 味噌汁	★ぱる通信★ 十八穀ご飯 玉ねぎがら汁・春野菜添え 菜の花ミモザポテトサラダ 竹の子の山椒風味きんぴら 春色豆乳パタージュスープ	ふりかけおにぎり 塩ラーメン シューマイ カリフラワーの中華和え
	13	14	15	16	17	18
昼食	ご飯 豆腐と鶏肉の煮物 レンコンの炒め物 ほうれん草の和え物 味噌汁	★ふるさと御膳★ しよいめし サバそうめん 春キャベツの桜海老和え	春野菜のかき揚げ丼 ひじきの煮物 インゲンサラダ 味噌汁	ご飯 カレイの西京焼き 炒り豆腐 オクラのごま和え すまし汁	ご飯 鶏の唐揚げ 南瓜の煮物 小松菜の和え物 味噌汁 マスカットゼリー	ご飯 肉団子と根菜の煮物 切干大根の煮物 チンゲン菜のおかかボン酢和え すまし汁
	20	21	22	23	24	25
昼食	菜飯 わかめうどん 竹輪の磯辺揚げ フロッコリーサラダ オレンジゼリー	①カレイの煮付け ②鶏肉の和風炒め ごはん ひじきの煮物 冷奴 すまし汁	ごはん 鶏肉の照り焼き ピーマンの炒め物 菊菜のごま和え 味噌汁	★健康れしび★ ごはん ★チキンと春野菜のトマト煮 マカロニのソテー 南瓜サラダ コンソメスープ	ごはん 白身魚のムニエル インゲンのソテー サラダ コンソメスープ	ごはん 揚げだし豆腐の野菜あんかけ チンゲンサイの炒め物 もやしサラダ すまし汁
	27	28	29	30		
昼食	ごはん カニ玉 ナスの炒め物 小松菜のナムル 中華スープ	ごはん 豚肉の生姜焼き レンコンの旨煮 チンゲン菜の和え物 味噌汁 ふるるんヨーグルトアップル	ごはん 肉団子の野菜あんかけ ピーマンともやしの炒め物 カリフラワーの甘酢和え すまし汁	ふりかけおにぎり きつねうどん インゲンの炒め物 ゴボウサラダ		