

4/1~6



喫食日	3月31日(火)	4月1日(水)	4月2日(木)	4月3日(金)	4月4日(土)	4月5日(日)	4月6日(月)
締切日	3月27日(金)	3月27日(金)	3月30日(月)	3月31日(火)	4月1日(水)	4月2日(木)	4月2日(木)
配達日	3月30日(月)	3月31日(火)	4月1日(水)	4月2日(木)	4月3日(金)	4月4日(土)	4月4日(土)
朝食		鶏の照り煮 チンゲン菜彩りソテー	だし巻きたまご きんぴらごぼう 豚そぼろ	豆腐ハンバーグ おろし和え 梅酢玉ねぎ	豚すき焼き いんげん黒ごま和え	ミニハンバーグ コールスローサラダ	目玉焼き 里芋とベーコンのコンソメ煮 ウインナー
昼食		ご当地(大阪)メニュー ソース焼きそば 大豆と枝豆のサラダ たこ焼き	焼き魚春野菜あんかけ 高野煮 タラモサラダ	天丼 キャベツ甘酢和え 漬物	チキンソテーマスタードソース 人参と春雨の炒め物 ほうれん草シーザーサラダ	魚の変わり揚げ (紅生姜・黒ゴマ) ナス味噌煮 白菜とツナの塩昆布和え	バターチキンカレー カリフラワー甘酢和え 福神漬
夕食		煮魚 切干大根カレー煮 ブロッコリーごま和え	エビフライレモンタルタル 白菜塩だれ炒め 塩バターさつま芋	焼肉風 小松菜韓国風和え ナスときのこのナムル	イースター献立(玉子料理) オムレツ ブロッコリー玉子ソテー ポテトサラダ 	きつねそば 青菜の和え物 わらびもち	煮魚 南瓜煮 白菜甘酢和え

4/7~13



喫食日	4月7日(火)	4月8日(水)	4月9日(木)	4月10日(金)	4月11日(土)	4月12日(日)	4月13日(月)
締切日	4月3日(金)	4月3日(金)	4月6日(月)	4月7日(火)	4月8日(水)	4月9日(木)	4月9日(木)
配達日	4月6日(月)	4月7日(火)	4月8日(水)	4月9日(木)	4月10日(金)	4月11日(土)	4月11日(土)
朝食	豚肉とれんこんのソテー パプリカのナムル 漬物	だし巻きたまご つきこんきんぴら ふりかけ	肉じゃが ほうれん草和え物	豆腐ハンバーグ きんぴらごぼう	八宝菜 いんげんとえのきのゆかり和え	煮魚 ナスのおかか和え	お麩の玉子とじ こんにゃく煮
昼食	木の葉丼 菜の花酢味噌和え 煮豆	豚しゃぶ山菜おろしポン酢 チンゲン菜ソテー さつま芋白和え	魚味噌煮 ひじき煮 小松菜ともやしのナムル	ささみの天ぷら れんこんハニーマヨ和え 白菜ニラナムル	ソースキチンカツ丼 チンゲン菜ごま和え 昆布佃煮	ハンバーグ 黒ごま春雨担担麺 小松菜の白和え	ハヤシライス 蒸し鶏のナムル ゼリー
夕食	鶏の照り焼き じゃが芋カレー煮 キャベツ塩だれ炒め	 はなまつり 竹の子ご飯またはお粥 さわら塩焼き 切干大根煮 ブロッコリーごま和え	野菜炒め 里芋そぼろ煮 カリフラワーたらこ和え	鶏肉トマトポトフ ブロッコリーソテー コロコロポテト	春キャベツと海鮮のレモン炒め 炒り豆腐 南瓜サラダ	鶏の治部煮 きんぴらごぼう 人参しりしり	魚おろし味噌かけ ひじきそぼろ炒め 小松菜の和え物

※竹の子を炊いたご飯またはお粥に混ぜて下さい

4/14~20



喫食日	4月14日(火)	4月15日(水)	4月16日(木)	4月17日(金)	4月18日(土)	4月19日(日)	4月20日(月)
締切日	4月10日(金)	4月10日(金)	4月13日(月)	4月14日(火)	4月15日(水)	4月16日(木)	4月16日(木)
配達日	4月13日(月)	4月14日(火)	4月15日(水)	4月16日(木)	4月17日(金)	4月18日(土)	4月18日(土)
朝食	オムレツ 白菜コンソメ煮 ウインナー	焼き魚 高野とひじきの煮物	かにの玉子とじ れんこんきんぴら	豚肉オイスター炒め チンゲン菜中華和え	だし巻きたまご ナスとピーマンの炒め ふりかけ	肉団子甘酢あん 切干とほうれん草のナムル	煮魚 南瓜そぼろ煮
昼食	中華献立 回鍋肉 春巻き チンゲン菜中華クラゲ和え 	フライ盛り合わせ (エビフライ・メンチカツ) 和風ジャーマンポテト 白菜おひたし	焼うどん いんげん塩昆布おかか和え 塩バターさつま芋	魚と野菜の天ぷら ひじき煮 ほうれん草とたくあんの和え物	鶏の唐揚げ 海鮮ポパイ炒め 南瓜サラダ	カツカレー レタスとかにかまのサラダ 福神漬	塩だれ焼肉 芋煮 青菜の和え物
夕食	カルボナーラスパゲティー ナスとパプリカのソテー ゼリー	豚肉とたけのこの生姜炒め つきこんたらこソテー 切干大根サラダ	煮魚 もやしとミンチの炒め物 小松菜七味和え	春野菜献立 鶏と春野菜の炒め物 春キャベツソテー 菜の花の和え物 	焼き魚野菜おろしあん カリフラワーゆかり和え のり塩チーズれんこん	ハンバーグ&目玉焼き ポテトサラダ 五目煮豆	かきあげうどん いんげんごま和え おはぎ

4/21~27



喫食日	4月21日(火)	4月22日(水)	4月23日(木)	4月24日(金)	4月25日(土)	4月26日(日)	4月27日(月)
締切日	4月17日(金)	4月17日(金)	4月20日(月)	4月21日(火)	4月22日(水)	4月23日(木)	4月23日(木)
配達日	4月20日(月)	4月21日(火)	4月22日(水)	4月23日(木)	4月24日(金)	4月25日(土)	4月25日(土)
朝食	豚バラと春雨の炒め煮 ブロッコリー玉子ソテー	鶏の照り煮 南瓜と金時豆煮	麻婆豆腐 チンゲン菜中華ソテー	焼き魚 揚げ里芋青のり和え	だし巻きたまご 切干と豚肉のソテー 漬物	揚げ出し豆腐 ネギ味噌きのこソース 白菜おろし和え	オムレツ ポテトサラダ ウインナー
昼食	親子丼 れんこん梅和え 漬物	煮魚 キャベツといんげんの中華炒め もやしたらこ和え	高菜まぜご飯またはお粥 魚塩焼き 大根の煮物 ひじき炒り中華サラダ	豚丼 ブロッコリーマヨサラダ 昆布佃煮	揚げ魚おろしソース 3色ピーマン和え物 南瓜とビーンズのサラダ	ハンバーグ ジャーマンポテト れんこんとハムのサラダ	白身魚南蛮漬 根菜煮 ブロッコリーごま和え
夕食	揚げ魚甘酢あん トマトジャーマンポテト 3色ピーマンナムル	ビーフシチュー コールスローサラダ ゆでとうもろこし	豚バラ白菜玉子炒め ツナマヨサラダ 大学芋風	鶏の唐揚げ野菜タルタル 小松菜にんにく醤油炒め 豆腐のごまドレサラダ	かのにのトマトクリームパスタ 白菜とパプリカの酢の物 ゼリー	煮魚 南瓜煮 ほうれん草和え物	鶏の照り焼き じゃが芋の煮物 キャベツ梅和え

4/28~30



喫食日	4月28日(火)	4月29日(水)	4月30日(木)	5月1日(金)	5月2日(土)	5月3日(日)	5月4日(月)
締切日	4月24日(金)	4月24日(金)	4月27日(月)	4月28日(火)	4月29日(水)	4月30日(木)	4月30日(木)
配達日	4月27日(月)	4月28日(火)	4月29日(水)	4月30日(木)	5月1日(金)	5月2日(土)	5月2日(土)
朝食	大根味噌煮 つきこんきんぴら 納豆	魚ゆかり焼き チンゲン菜七味和え	鶏の照り煮 南瓜とさつま芋の小豆煮				
昼食	チキンカツ いんげんソテー 里芋とひじきのサラダ	揚げ鶏カレーマヨソース たらこ春雨 ポテトサラダ	煮魚 炊き合わせ (大根・こんにゃく) ほうれん草とさくら漬けの和え物				
夕食	牛肉玉子とじ ほうれん草和風炒め 人参きんぴら	豚肉と大根の煮物 ひじき煮 芋煮 	天丼 小松菜和え物 漬物				