

1 (月)	高野豆腐1/2煮・大根とパセリの煮物・人参と春雨のサラダ	2 (火)	厚焼き玉子・青菜と高野豆腐の煮物・大根なます	3 (水)	なすとパセリのトマトソース煮・白菜のかに風味あえ	4 (木)	蓮根金平・もやしの煮浸し	5 (金)	カラッパ・カブ・カブ・ト	6 (土)	肉団子の白味噌煮・小松菜の炒め	7 (日)	寄席豆腐のつすめん・白菜とミチの中華炒め・大根の塩昆布あえ			
	ポーク・ツナ・鶏ミンチと小松菜の煮物・蓮根サラダ		ダブル弁当		寿司ランチ		和風焼きうどん・野菜と高野豆腐のうま煮・ブロッコリーのあえ		ダブル弁当		カラッパ・塩麹金平・カラッパのあえもの		カラッパの磯部焼き・さつま芋と豚肉の揚煮・蒸し野菜塩こうじ和え	マイルドカレー・青菜とカラッパの塩炒め・蒸し鶏の醤油マリネ		
	さわら白醤油焼き・中華うま煮・パン・サラダ		鶏肉の中華風煮・彩り五穀ひじき・いんげんのサラダ		銀ひなの甘酢焼き・ピーマンと春雨の含め煮・パセリと春雨の含め煮・パセリと春雨の含め煮		ピザ・キノコ・大根とパセリの洋風煮・ちくわと白菜のサラダ		ピザ・キノコ・大根とパセリの洋風煮・ちくわと白菜のサラダ		ピザ・キノコ・大根とパセリの洋風煮・ちくわと白菜のサラダ		ピザ・キノコ・大根とパセリの洋風煮・ちくわと白菜のサラダ	ピザ・キノコ・大根とパセリの洋風煮・ちくわと白菜のサラダ	ピザ・キノコ・大根とパセリの洋風煮・ちくわと白菜のサラダ	つくねの照焼き・ふきと人参の甘露煮・五目春雨の酢の物
8 (月)	スナップ・レタ・ブロッコリー・ポタージュ・パセリ・草分け	9 (火)	鶏大豆・南瓜のごま煮・一夜漬	10 (水)	高野豆腐と鶏そぼろの煮物・ブロッコリーの玉子炒め	11 (木)	豚肉と菜の花のごま煮・もやしの炒め	12 (金)	パセリとキャベツの炒め物・じゃが芋の揚げ煮・大根サラダ	13 (土)	ごぼう金平・なすの炒め	14 (日)	がんもどきの含め煮・ふきの金平・一夜漬			
	アツのみりん焼き・ジャガイロとえのきの煮物・ごぼうのピリ辛サラダ		ダブル弁当		ホウレンソウ・夜干し・ひじきのカラッパ煮・かぼちゃのゆず風味		麻婆豆腐・アツのみりん・の含め煮・ツナ・の炒め		ダブル弁当		ダブル弁当		和風煮込みハンバーグ・ブロッコリー・野菜の塩炒め・昆布と大豆の煮物	柿のがーリックオイル焼き・ズッキーニのトマト炒め・コールスローサラダ		
	牛肉とキャベツの炒め煮・さつま揚げと小松菜の煮浸し・なすの中華風南蛮漬		たらの味噌焼き・さつま芋のソース煮・えのきとキャベツの炒め		鶏肉と大根の煮物・厚焼き玉子・お麩と白菜の煮物		ポーク・カツ・竹輪とブロッコリーのとろみ煮・パセリ・草とお揚げのごまあえ		ポーク・カツ・竹輪とブロッコリーのとろみ煮・パセリ・草とお揚げのごまあえ		ポーク・カツ・竹輪とブロッコリーのとろみ煮・パセリ・草とお揚げのごまあえ		さばの照焼き・高野豆腐とえんどう豆の卵あえ・かぼちゃサラダ	赤魚のごま醤油焼・豚肉と大根のピリ辛煮・キャベツと鶏肉の甘酢生薑あえ	鶏もも竜田揚げ・ジャガイロと椎茸の煮物・パセリ・草と切干のおひたし	
15 (月)	焼き豆腐の含め煮・赤玉南瓜煮・和風サラダ	16 (火)	車麩の玉子とし・さっぱりポテトサラダ・椎茸昆布	17 (水)	大根のそぼろひじき・ウイパーとキャベツのあえもの	18 (木)	がんもどきと大根の煮物・青菜とキャベツのお浸し	19 (金)	ピーマンと春雨の含め煮・白菜の玉子炒め	20 (土)	刻み昆布とさつま芋の煮物・ちくわと大根の炒め物	21 (日)	ブロッコリーの卵とし・五色金平・キャベツの塩昆布あえ			
	ダブル弁当		彩り真丈・ジャガイロ・芋の甘辛炒め・なすの中華あえ		調理の		豚肉と里芋の味噌煮・パセリ・草と人参の白和え・糸こんにゃくの炒め		ダブル弁当		ダブル弁当		白身魚の和風あん・野菜おろし煮・白花豆煮	トマト煮込みハンバーグ・大根とパセリの煮物・青菜のわさび和え		
	鯖の味噌煮・豚肉豆腐・大根と青菜の柚子和え		スナップ・レタ・春雨サラダ・白菜の煮浸し		ピーマン・ツナ・根菜マリネ・もやしの炒め		白身魚の生姜醤油焼き・かぼちゃのそぼろ煮・ささみのごまあえ		鶏肉のおろし煮・やさいかき揚げ・カラッパの菜種あえ		鶏肉のおろし煮・やさいかき揚げ・カラッパの菜種あえ		カラッパ・キャベツ・大根の含め煮	高野豆腐とそぼろの煮物・白菜のゆかりあえ	鶏肉の韓国風炒め・白菜と厚揚げの中華そぼろ煮・さつま芋とツナの青じそサラダ	食べるトマトソース・ウイパーとこの炒め物・パセリ・草とパセリ・草の炒め煮・菜の花のおひたし
22 (月)	ジャガイロ・ツナ・アツのみりん・あらびきウイパー・ツナ・のこま和え	23 (火)	カラッパ・レタ・菜の花のクリーム煮・マッシュポテト	24 (水)	卵焼き・野菜のツナ煮	25 (木)	竹輪とブロッコリーのとろみ煮・納豆	26 (金)	海鮮キャベツ・大根の含め煮	27 (土)	高野豆腐とそぼろの煮物・白菜のゆかりあえ	28 (日)	食べるトマトソース・ウイパーとこの炒め物・パセリ・草とパセリ・草の炒め煮・菜の花のおひたし			
	ダブル弁当		ぶりのおろし煮・豚肉とキャベツの揚げ炒め・ひじきとお揚げの煮物		和風焼きうどん・ツナと切干大根のサラダ・じゃが芋煮		回鍋肉・白菜の蒸し煮・すき昆布とえのきの酢の物		ダブル弁当		ダブル弁当		鶏肉の韓国風炒め・白菜と厚揚げの中華そぼろ煮・さつま芋とツナの青じそサラダ	カラッパの酒粕焼き・豚肉と大根の煮物・春菊のおかか和え	田楽煮・鶏肉と野菜の中華炒め・大根のごま炒め	
	鶏団子の照り煮・大豆とごぼうの煮物・パセリ・草とパセリ・草		豚丼・白菜とえのき草の炒め・ツナ・のピーマン・ツナ・の炒め		鶏肉と大根の煮物・厚焼き玉子・お麩と白菜の煮物		銀ひなの生姜煮・蓮根金平・カラッパのサラダ		ごぼう入りつくねの和風あんかけ・竹輪とジャガイロの甘辛炒め・マッシュポテト		ごぼう入りつくねの和風あんかけ・竹輪とジャガイロの甘辛炒め・マッシュポテト		ごぼう入りつくねの和風あんかけ・竹輪とジャガイロの甘辛炒め・マッシュポテト	ごぼう入りつくねの和風あんかけ・竹輪とジャガイロの甘辛炒め・マッシュポテト	ごぼう入りつくねの和風あんかけ・竹輪とジャガイロの甘辛炒め・マッシュポテト	ごぼう入りつくねの和風あんかけ・竹輪とジャガイロの甘辛炒め・マッシュポテト
29 (月)	チーズ・パセリ・ツナ・ジャガイロ・ブロッコリーとパセリのクリーム煮	30 (火)	春菊と厚揚げの煮物・ふきと人参の甘露煮・一夜漬	30 (火)	春菊と厚揚げの煮物・ふきと人参の甘露煮・一夜漬	30 (火)	春菊と厚揚げの煮物・ふきと人参の甘露煮・一夜漬	30 (火)	春菊と厚揚げの煮物・ふきと人参の甘露煮・一夜漬	30 (火)	春菊と厚揚げの煮物・ふきと人参の甘露煮・一夜漬	30 (火)	春菊と厚揚げの煮物・ふきと人参の甘露煮・一夜漬			
	アツのごま焼き・ジャガイロと椎茸の煮物・麩と若布の酢の物		根菜と肉団子の和風生姜ソース・塩野菜炒め・金時豆煮		白身魚の味噌煮・竹輪と菜の花の煮物・れんこんサラダ		白身魚の味噌煮・竹輪と菜の花の煮物・れんこんサラダ		白身魚の味噌煮・竹輪と菜の花の煮物・れんこんサラダ		白身魚の味噌煮・竹輪と菜の花の煮物・れんこんサラダ		白身魚の味噌煮・竹輪と菜の花の煮物・れんこんサラダ	白身魚の味噌煮・竹輪と菜の花の煮物・れんこんサラダ	白身魚の味噌煮・竹輪と菜の花の煮物・れんこんサラダ	白身魚の味噌煮・竹輪と菜の花の煮物・れんこんサラダ
	鶏肉のピリ風味・ひき肉と豆腐のうま煮・パセリと春雨のサラダ		鶏肉のピリ風味・ひき肉と豆腐のうま煮・パセリと春雨のサラダ		鶏肉のピリ風味・ひき肉と豆腐のうま煮・パセリと春雨のサラダ		鶏肉のピリ風味・ひき肉と豆腐のうま煮・パセリと春雨のサラダ		鶏肉のピリ風味・ひき肉と豆腐のうま煮・パセリと春雨のサラダ		鶏肉のピリ風味・ひき肉と豆腐のうま煮・パセリと春雨のサラダ		鶏肉のピリ風味・ひき肉と豆腐のうま煮・パセリと春雨のサラダ	鶏肉のピリ風味・ひき肉と豆腐のうま煮・パセリと春雨のサラダ	鶏肉のピリ風味・ひき肉と豆腐のうま煮・パセリと春雨のサラダ	鶏肉のピリ風味・ひき肉と豆腐のうま煮・パセリと春雨のサラダ



## H31年4月 献立表

(寿司ランチ)  
ご利用者の皆様に大好きな食べ物をお聞きました。お好きなネタを選んでもらって楽しくお食事しようと考えております。

日付  
(曜日)

朝食おかず+ごはん+みそ汁+ヨーグルト  
昼食おかず+ごはん+みそ汁  
夕食おかず+ごはん+みそ汁

(コスモス弁当) 栄区で活動している高齢者向け配食サービス コスモスで調理されたお食事です。できたてを届けさせていただきます。旬のものをいち早く皆様に召し上がっていただけるよう心をくだいてくださっています。かりん調理の野菜たっぷりのみそ汁を添えてお出ししています。

(調理レク) ご利用者の皆様と力を合わせてお食事を作ります。3月20日の調理レクのメニューは焼きそば、金時豆煮、豚汁でした。キャベツ、玉葱、しめじ、大根、ごぼう、人参と皆様のチームワークでみるみるうちに丁寧に食べやすく調理されていました。