



ひなたぼっこ

4月間献立カレンダー



ケアホーム ひなたぼっこ

日	月	火	水	木	金	土
						1
						シイラの煮付け がんもとふきの煮物 おかか和え ごはん・みそ汁
2	3	4	5	6	7	8
お休み	ホキのパン粉焼き かぼちゃの甘煮 オクラの中華和え ごはん・みそ汁	豚肉の中華炒め 焼き春巻 冷奴又は温奴 ごはん・みそ汁	鮭のマヨネーズ焼き じゃが芋の洋風煮 なすの生姜和え ごはん・みそ汁	たぬきそば さつまいもと豚肉の甘辛炒め 菜の花ちらし フルーツ	助宗タラの山椒味噌焼き 大根とさつまいもの煮物 レタスとパプリカのサラダ ごはん・すまし汁	桜海老クリーミーコロッケ&野菜コロッケ ブロッコリーソテー キャベツとツナのサラダ ごはん・みそ汁
9	10	11	12	13	14	15
お休み	照り焼きチキン 菜の花のカレーソテー カリフラワーのたらこマヨ和え ごはん・みそ汁	きつねうどん 根菜としんじょの煮物 さんま南蛮漬け フルーツ	メンチカツ 小松菜と鶏肉の煮物 トマトと水菜のサラダ ごはん・みそ汁	赤魚のチーズ焼き 白菜とカニカマの煮物 わかめサラダ ごはん・みそ汁	鶏そぼろ丼 ひじきの煮物 つけもの フルーツ ごはん・みそ汁	サバの和風ステーキ 絹ごし風がんもの煮物 白菜のマヨコーン和え ごはん・みそ汁
16	17	18	19	20	21	22
お休み	白糸タラのごま焼き 切干大根煮 菜の花のドレッシングかけ ごはん・みそ汁	豆腐のすき煮 カニ風味シュウマイ ブロッコリーサラダ ごはん・みそ汁	豚肉のねぎ塩炒め きんぴらごぼう トマトのしそ風味 ごはん・みそ汁	サーモンフライ 車ふと冬瓜の煮物 カリフラワーのオーロラソースかけ ごはん・みそ汁	正油ラーメン チキンピカタ オクラの梅和え フルーツ	キタノメヌケの漬け焼き かぼちゃとつみれの煮物 はんぺんときゅうりのサラダ ごはん・みそ汁
23	24	25	26	27	28	29
お休み	あんこうとなすの揚げ浸し じゃがたらチーズ焼き カリフラワーのドレッシング和え ごはん・みそ汁	豚肉の味噌煮 アスパラのソテー ミモザサラダ ごはん・すまし汁	焼きそば 焼き春巻 フルーツ 中華スープ	クリーミーホタテコロッケ 白滝のチャブチェ風 しらす和え ごはん・みそ汁	ソイの煮付け チンゲン菜とベーコンの炒め物 かぼちゃサラダ ごはん・みそ汁	お赤飯 天ぷら盛り合わせ さつまいもの甘煮 大根のゆず和え すまし汁
30						
お休み						

昼食



※都合により、献立を変更する場合がございます。