令和6年4月前半　献立表

社会福祉法人　真寿会

	4月1日（月）	4月2日（火）	4月3日（水）	4月4日（木）	4月5日（金）	4月6日（土）	4月7日（日）
朝	芋粥 大豆五目煮 フルーツ缶（りんご）	ごはん ちゃんちゃん焼き風炒め 豚汁 ふりかけ（のりたま）	あんぱん キャベツのスープ煮 牛乳 フルーツ缶（白桃）	かに雑炊 里芋の揚げ出し 金時豆	鮭雑炊 小松菜の煮浸し フルーツ缶（マンゴー）	チョコパン ﾁｷﾝﾎﾞｰﾙと野菜のﾄﾏﾄ煮 牛乳 フルーツ缶（りんご）	ごはん 炒り豆腐 吉野汁 ふりかけ（たらこ）
昼	赤飯 赤魚の筍あんかけ 切干大根の煮物 フルーツ（オレンジ） お吸い物	ごはん ハンバーグ ｶﾘﾌﾗﾜｰとｶﾆｶﾏのサラダ フルーツ（パイン） コーンポタージュスープ	ごはん あじの南蛮漬け じゃが芋の炒め煮 フルーツ缶（みかん） 味噌汁	ごはん 牛肉のカレー炒め かぶとえびの含め煮 香の物（桜だいこん） 味噌汁	ごはん ﾏﾄｳﾀﾞｲのﾊﾞﾀｰ醤油焼き 菜の花の錦糸和え フルーツ（オレンジ） 味噌汁	ごあん 鶏肉のﾀﾙﾀﾙｿｰｽ焼き ほうれん草と桜えびの和え物 フルーツ（パイン） 味噌汁	ハヤシライス ポテトサラダ ヨーグルトデザート ピクルス
おやつ	洋梨のタルト	ペアクリームワッフル	さつま芋蒸しパン	どら焼き	ｽﾄﾛﾍﾞﾘｰｶｽﾀｰﾄﾞﾀﾙﾄ	和のパンケーキ	赤メロンゼリー
夕	ごはん 豚肉のねぎ塩炒め 青梗菜とえびの旨煮 パンプキンサラダ 香の物（しば漬け）	ごはん 白身魚の香草焼き 冬瓜の洋風煮 オクラのゆず醤油和え フルーツ缶（マンゴー）	ごはん 鶏肉の照り焼き ぜんまい煮 きゅうりの塩昆布和え 吉野汁	ごはん 千草焼き なすの煮物 キャベツの和え物 フルーツ（パイン）	ごはん 豚肉のポン酢炒め さつま芋と昆布の煮物 ﾂﾅとﾌﾞﾛｯｺﾘｰの和え物 すまし汁	ごはん 白身魚のみりん焼き かぼちゃの煮物 大根のさっぱり和え 豚汁	ごはん ほっけの漬け焼き ふきとさつま揚げの含め煮 フルーツ（オレンジ） わかめ佃煮

	4月8日（月）	4月9日（火）	4月10日（水）	4月11日（木）	4月12日（金）	4月13日（土）	4月14日（日）
朝	鶏雑炊 豚肉と野菜の旨煮 フルーツ缶（洋梨）	ごはん 千草焼き 味噌汁 ふりかけ（かつお）	クリームパン 小松菜とﾍﾞｰｺﾝのソテー 牛乳 フルーツ缶（りんご）	芋粥 ﾋﾟｰﾏﾝの炒め煮 フルーツカクテル	かに雑炊 大豆五目煮 フルーツ缶（白桃）	あんぱん ベーコンと野菜のソテー 牛乳 フルーツ缶（洋梨）	ごはん がんもの含め煮 豚汁 ふりかけ（さけ）
昼	十五穀米 さわらの木の芽焼き 卵豆腐のくずあんかけ フルーツ（オレンジ） 茶そば	ごはん さばの煮付け あさりと菜の花の酢味噌かけ フルーツ缶（マンゴー） お吸い物	ごはん 八宝菜 焼売 杏仁フルーツ 中華スープ	ごはん 油淋鶏 春雨サラダ フルーツ缶（黄桃） 味噌汁	ホタテのピラフ 洋風卵焼き コールスローサラダ フルーツ缶（マンゴー） コンソメスープ	ごはん 金目鯛の煮付け なすの炒め物 白菜と青菜のお浸し 味噌汁	ごはん チキンカツ 冬瓜のくず煮 フルーツカクテル お吸い物
おやつ	ソフトクレープ	ドームケーキ	吹雪饅頭	コーヒーゼリー	さつま芋蒸しパン	洋梨のタルト	カステラ
夕	ごはん メンチカツ きんぴらごぼう フルーツ缶（パイン） 大根のゆかり和え	ごはん 鶏肉のねぎソース じゃが芋のたらこ炒め フルーツ（メロン） 昆布豆	ごはん あじの漬け焼き 炒り鶏 香の物（赤しその実漬け） すまし汁	ごはん 肉豆腐 ビーフン炒め 卵豆腐 フルーツ（パイン）	ごはん 鮭の生姜醤油焼き 切干大根の煮物 フルーツ（オレンジ） きゅうりの塩昆布和え	ごはん 鶏肉のつけ焼き いかと里芋の煮物 フルーツ（メロン） 人参サラダ	ごはん 赤魚の香味焼き 肉じゃが オクラとえのきのポン酢和え フルーツ（パイン

	4月15日（月）						
朝	中華雑炊 茄子のそぼろ炒め フルーツ缶（みかん）						
昼	ごはん 豚肉のゆず醤油炒め ミモザサラダ フルーツ（メロン） 味噌汁						
おやつ	ペアクリームワッフル						
夕	ごはん 白身魚のﾏｽﾀｰﾄﾞ焼き つみれと大根の含め煮 浅漬け（白菜） すまし汁						

4月になり、春の盛りとなってきました
春が旬の野菜は
＊たけのこ
＊春キャベツ
＊新たまねぎ　…など
さらに魚介類では、
＊ごぼう
＊さわら
＊しらす　…など
いろいろなものが美味しい季節です。
美味しく食事をして、元気にお過ごしください。

旬の食べ物は、「うま味」が多く、塩や醤油などを控えても美味しく食べられます。ぜひ、その食材が持っている美味しさを味わってみてください。

4月

※献立は一部変更になる場合があります※