

2024年4月 献立表

ゆうらいふ横浜

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	1	2	3	4	5	6	7
和食	ごはん 豆腐ハンバーグ 卵の花 ごぼうサラダ 汁物	ごはん 青ヒラスの西京焼き オクラめかぶモロヘイヤ和え トマトペネササラダ 汁物	ごはん 和風スクランブルエッグ 切干大根 パンプキンサラダ 汁物	ごはん 鰯の塩焼き 厚焼き玉子 コールスローサラダ 汁物	ごはん 鰯の粕漬け焼き なます 茹で卵と豆の胡麻サラダ 汁物	ごはん 野菜入り鶏つくね 茄子の煮浸し 玉子ポテトサラダ 汁物	
洋食	パン プレーンオムレツ ごぼうサラダ オニオンスープ	パン 白身魚バジル焼き トマトペネササラダ じゃがいもポターージュ	ホットケーキ スクランブルエッグ パンプキンサラダ トマトスープ	パン チキンボールコンソメ仕立て コールスローサラダ パンプキンスープ	パン あざりとベーコンのトマト煮 茹で卵と豆の胡麻サラダ コンソメスープ	パン ミニハンバーグ 玉子ポテトサラダ グリーンスープ	
昼食	山菜そば カブの塩昆布和え 鶏と里芋の煮物	ビビンバ 海老餃子 桃ゼリー スープ	ごはん 菜の花コロッケ 山芋と海老の湯葉包み かぶの青しそ和え 汁物	ミートソーススパゲティ ハムサラダ グラタン スープ	ごはん 鶏のネギ塩だれ もやしとワカメの生姜酢和え 豆乳しんじょの煮物 汁物	赤飯 鯖の幽庵焼き フキの煮物 筍の土佐煮 菜の花のお浸し 果物 吸物	
夕食	ごはん 豚肉の塩麴炒め 枝豆のふっくら揚げ 青菜のピーナッツ和え 汁物	ごはん カレーの煮付け 胡瓜とカニカマの和え物 竹輪の磯部揚げ 汁物	ごはん 鶏肉と里芋の白味噌煮 蒟蒻の甘辛炒め なめこのおろし和え 吸物	ごはん 豚バラ大根 オクラと長芋の梅肉和え はんぺんの紅生姜揚げ 汁物	ごはん 天麩羅 冬瓜のホタテあん ほうれん草とツナのマヨ和え 汁物	ごはん 肉豆腐 キャベツの胡麻和え 山芋梅しそ巻 汁物	
	7	8	9	10	11	12	13
和食	ごはん ほっけの塩焼き 薩摩芋のレモン煮 レンコンの彩りサラダ 汁物	ごはん 肉だんご柚子風味 青梗菜の油炒め 玉子サラダ 汁物	ごはん メバルの照り焼き 五目厚焼き玉子 長芋タラモサラダ 汁物	ごはん やわらかつくね 蓮根の金平 ツナとアボカドのサラダ 汁物	ごはん 絹豆腐のあんかけ 大豆と昆布のうま煮 紅あずまサラダ 汁物	ごはん 鰯の梅煮 ナスの甘辛煮 豆の胡麻和えサラダ 汁物	ごはん 卵と生揚げの和風あんかけ ミニ納豆 マカロニサラダ 汁物
洋食	パン チーズオムレツ レンコンの彩りサラダ キャロットスープ	パン ミートローフ 玉子サラダ 野菜スープ	パン 肉団子オニオンソース 長芋タラモサラダ ポターージュスープ	パン ミニオムレツ (ハム) ツナとアボカドのサラダ キャベツと大豆のクリームスープ	パン 卵とウインナーのコンソメ煮 紅あずまサラダ ミルクスープ	パン チキンのオープン焼き 豆の胡麻和えサラダ ミネストローネ	パン オムレツ きのごソース マカロニサラダ コンソメスープ
昼食	パン 春野菜ポトフ 野菜キッシュ 海老のマリネ	ごはん シイラのつけ焼き 白菜のゆかり和え 茄子の田楽 汁物	ごはん 豚肉となすのポン酢炒め もやしの胡麻和え 豆乳がんもの煮物 汁物	肉うどん 彩りおさつ みかん	ごはん アジフライ 小松菜の菜種和え 大根と豚挽き肉の炒め 汁物	ごはん 豚の温しやぶ (ごまだれ) ほうれん草の和え物 つきこんにゃくの金平 汁物	ごはん 回鍋肉 筍シュウマイ 杏仁豆腐 スープ
夕食	ごはん 鶏のおろし煮 磯部フリッター ほうれん草のおかかマヨ和え 汁物	ごはん 鶏のにんにく味噌焼き 高野豆腐の煮物 オクラのピーナッツ和え 吸物	しらす丼 小松菜とちくわの和え物 じゃが芋のそぼろあん 汁物	ごはん 黄金カレーのバター醤油ダレ ほうれん草の胡桃和え 炒り豆腐 汁物	ごはん 小判つくねの照り焼き 京がんもの煮物 筍とねぎの酢味噌かけ 汁物	ツナカレー 帆立風味フライ グリーンサラダ スープ	ごはん 鯖の山椒焼き 南瓜のいとこ煮 白菜の塩昆布和え 汁物
	14	15	16	17	18	19	20
和食	ごはん 鰯の塩焼き 切り干し大根 ポテトコールスローサラダ 汁物	ごはん お魚ハンバーグ オクラめかぶモロヘイヤ和え ナポリタンサラダ 汁物	ごはん 鶏の照り焼き 五目うの花 イタリアンビーンズサラダ 汁物	ごはん 和風スクランブル (ツナかいわれ) なます トマトペネササラダ(アボカド) 汁物	ごはん カレーの漬け焼き 茄子の煮浸し 南瓜ピーナッツサラダ 汁物	ごはん 豆腐ローフ 青梗菜の油炒め ゴボウの彩りサラダ 汁物	ごはん 魚と野菜のステーキ 厚焼き玉子 ポテトカレーサラダ 汁物
洋食	パン 彩りオムレツ ポテトコールスローサラダ コンソメスープ	パン エビボールクリーム煮 ナポリタンサラダ オニオンスープ	パン 若鶏のピカタ イタリアンビーンズサラダ じゃがいもポターージュ	フレンチトースト スクランブルエッグ トマトペネササラダ(アボカド) グリーンスープ	パン ホキのトマト煮 南瓜ピーナッツサラダ クリームスープ	パン ジャーマンポテト ゴボウの彩りサラダ トマトスープ	パン トマトオムレツ ポテトカレーサラダ パンプキンスープ
昼食	ごはん 鶏の梅焼き 春雨の和風サラダ 三色野菜揚げ 汁物	ごはん 鰯のベジタブルソース そら豆と海老のマヨ和え ポテトカップグラタン スープ	きつねそば 青梗菜のおかか和え 五目卵焼き	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き風 つきこんにゃくとたらこの炒り煮 オクラとなめこの和え物 吸物	海老ピラフ きのこインゲンのバジルマリネ グラタン スープ	ごはん 親子煮 白菜の胡麻和え 大根と人参の金平 汁物	ごはん ホッケのみりん醤油焼き 小松菜のピーナツ和え 明太マヨ入りちくわ磯部揚げ 汁物
夕食	ごはん 黒毛和牛メンチ ごぼうの旨煮 白菜とえのきの柚子和え 汁物 (赤出汁)	ごはん つくねのちゃんこ鍋風 隠元とツナのポン酢和え 里芋田楽 汁物	ごはん 牛肉の甘辛炒め 大根の帆立あんかけ たたき胡瓜塩昆布和え 汁物	ごはん シュウマイ もやしのナムル マンゴープリン スープ	ごはん 和風ハンバーグ 絹厚揚げの煮物 豆ひじき 汁物	新生姜の炊き込みご飯 あざりと春野菜のかき揚げ やわらかつみれの煮物 長芋とアボカドのワサビ醤油和え 汁物	ごはん 麻婆豆腐 餃子 玉子サラダ スープ
	21	22	23	24	25	26	27
和食	ごはん 赤魚の漬け焼き 蓮根の金平 タラモサラダ 汁物	ごはん 湯葉巻きのあんかけ 薩摩芋のレモン煮 スパゲティサラダ 汁物	ごはん さんまのおかか煮 青梗菜と油揚げの煮びたし 南瓜とりんごのサラダ 汁物	ごはん 茄子のそぼろ煮 納豆 ゴボウと蒸し鶏のサラダ 汁物	ごはん やわらかキャベツとひき肉の重ね煮 五目厚焼き玉子 マカロニとカニカマのサラダ 汁物	ごはん ぶりの照り焼き 大豆と昆布のうま煮 紅あずまサラダ (ベーコン) 汁物	ごはん かぼちゃのふわふわ豆腐 茄子の甘辛煮 ポテトサラダ 汁物
洋食	パン ミートオムレツ タラモサラダ 野菜スープ	パン 海老ボールトマト煮 スパゲティサラダ キャベツと大豆のクリームスープ	パン ホウレン草オムレツ 南瓜とりんごのサラダ ミルクスープ	パン ベーコンポテトクリーム煮 ゴボウと蒸し鶏のサラダ ベジタブルスープ	パン ミニポテト&ミニオムレツ マカロニとカニカマのサラダ ミネストローネ	パン チキンステーキ 紅あずまサラダ (ベーコン) コンソメスープ	パン チーズオムレツ ポテトサラダ キャロットスープ
昼食	ごはん 豚のネギ塩カルビ がんもの煮物 キャベツの胡麻和え 汁物	ごはん 鶏の南部焼き インゲンときのこの炒め 小松菜とツナの和え物 汁物	ごはん 海老チリ 人参しゅうまい ほうれん草としめじのナムル スープ	かきたまうどん 海鮮つみれの煮物 春雨と野菜の酢の物	ごはん 鶏肉の甘酢あん 白菜と胡瓜の青しそ和え 人参しりしり 汁物	高菜チャーハン ミニ春巻き 山菜サラダ スープ	助六寿司 豆苗のおかか和え 鶏と大根の煮物 汁物
夕食	ごはん 白身魚の香草パン粉焼き 茄子のマリネ ほうれん草のソテー スープ	ごはん お刺身盛り合わせ 長芋とオクラのポン酢和え 揚げ出し豆腐 汁物	ごはん 牛肉と厚揚げの味噌炒め 春菊ともやしの和え物 じゃがいもべっこう餡 吸物	枝豆ごはん 太刀魚の揚げ出し かぶのゆかり和え 巾着煮 汁物	ごはん 鯖の香味ダレ 京合わせの煮物 小松菜のなめたけ和え 汁物	ごはん 海老フライ 枝豆とひじきの白和え 大根の玉子あん 汁物	ごはん 牛皿 小松菜の胡麻マヨ和え かにかまの磯部揚げ 汁物
	28	29	30				
和食	ごはん 野菜の五色揚げ インゲンの胡麻和え ツナサラダ (オクラ) 汁物	ごはん 豆腐ハンバーグ 卵の花 ごぼうサラダ 汁物	ごはん 青ヒラスの西京焼き オクラめかぶモロヘイヤ和え トマトペネササラダ 汁物				
洋食	パン トマトオムレツ ツナサラダ (オクラ) クリームスープ	パン プレーンオムレツ ごぼうサラダ オニオンスープ	パン 白身魚バジル焼き トマトペネササラダ じゃがいもポターージュ				
昼食	ごはん 鶏肉の香味焼き 白菜のクリーム煮 サーモンマリネ スープ	山菜そば カブの塩昆布和え 鶏と里芋の煮物	ビビンバ 海老餃子 桃ゼリー スープ				
夕食	バラちらし【桃の節句・横浜】 春の筍しゅうまい 炊き合わせ 吸物	ごはん 豚肉の塩麴炒め 枝豆のふっくら揚げ 青菜のピーナッツ和え 汁物	ごはん カレーの煮付け 胡瓜とカニカマの和え物 竹輪の磯部揚げ 汁物				