

清里苑 2026年4月献立表

朝食	昼食	夕食	朝食	昼食	夕食
01 水 スウランソールエツク もやし ごはん コンソメスープ 漬物 乳酸菌飲料	01 水 カレーの甘酢照り焼き かんももの煮物 玉ねぎのピラフ ごはん 茗竹汁	01 水 豚肉のみぞれ煮 竹輪のソテー ほうれん草の辛子炒め ごはん 味噌汁	01 水 いか団子の煮物 ほうれん草の辛子炒め ごはん 味噌汁 漬物	01 水 炒り豆腐 鮭と野菜の煮物 春雨の酢の物 香煎とツチのお粥 味噌汁 乳酸菌飲料	01 水 炒り豆腐 鮭と野菜の煮物 春雨の酢の物 香煎とツチのお粥 味噌汁 乳酸菌飲料
02 木 瓜と野菜の酢の物 春雨の酢の物 味噌汁 ふりかけ	02 木 鶏肉の唐揚げ 鮭と里芋の煮物 小松菜のほめ耳和え 味噌汁	02 木 豆腐のかじ玉あんかけ 焼売 フロッキーのサラダ 中華スープ ごはん	02 木 かんももの煮物 スナックえんどうのサラダ しらすと三ツ葉のお粥 味噌汁 乳酸菌飲料	02 木 厚揚げの煮物 なすのごま和え 香煎とツチのお粥 味噌汁 乳酸菌飲料	02 木 鶏肉の塩昆布炒め きこの和風煮 カツラフラーのサラダ 和風スープ ごはん
03 金 鶏団子の煮物 如干大根とキレのナムル ごはん 味噌汁 DHA+EPA3-グリ 漬物	03 金 焼きそば かぼちやの煮物 スナックえんどうのサラダ 味噌汁 フルーツ(バナナ)	03 金 ほきのタイルタル焼き 大豆の煮物 チンゲン菜の和え物 和風スープ ごはん	03 金 かんももの煮物 スナックえんどうのサラダ しらすと三ツ葉のお粥 味噌汁 乳酸菌飲料	03 金 ひじきのそば煮 マカロニサラダ ごはん 味噌汁 DHA+EPA3-グリ 漬物	03 金 厚揚げの煮物 なすのごま和え 香煎とツチのお粥 味噌汁 乳酸菌飲料
04 土 スウランソールエツク 海藻サラダ ごはん コンソメスープ 漬物 乳酸菌飲料	04 土 鶏肉の酢の物 白身のツライ 五目豆 糖しほり大根 味噌汁	04 土 豚肉の生姜醤油炒め 里芋の煮ころろかし おくらの塩昆布和え ごはん すまし汁	04 土 いか団子の煮物 根菜の煮物 ほうれん草の中華和え 中華スープ ごはん	04 土 ひじきのそば煮 マカロニサラダ ごはん 味噌汁 DHA+EPA3-グリ 漬物	04 土 厚揚げの煮物 なすのごま和え 香煎とツチのお粥 味噌汁 乳酸菌飲料
05 日 炒り卵 人参サラダ ごはん 味噌汁 DHA+EPA3-グリ 漬物	05 日 鶏肉のごま風味焼き かじの煮物 フロッキーのゆかり和え 味噌汁	05 日 豚肉と野菜の中華炒め 切干大根煮 おくらのおかか和え 味噌汁	05 日 かんももの煮物 スナックえんどうのサラダ しらすと三ツ葉のお粥 味噌汁 乳酸菌飲料	05 日 ひじきのそば煮 マカロニサラダ ごはん 味噌汁 DHA+EPA3-グリ 漬物	05 日 厚揚げの煮物 なすのごま和え 香煎とツチのお粥 味噌汁 乳酸菌飲料
06 月 高野豆腐の煮物 大根サラダ ごはん 味噌汁 ふりかけ	06 月 スナックえんどうの煮付け れんこんの和風炒め さくらサラダ ご飯	06 月 照り焼きハンバーグ じゃが芋の煮物 キヤベツの甘酢和え 卵スープ ごはん	06 月 高野豆腐の煮物 なすの生姜醤油和え ごはん 味噌汁 漬物	06 月 ひじきのそば煮 マカロニサラダ ごはん 味噌汁 DHA+EPA3-グリ 漬物	06 月 厚揚げの煮物 なすのごま和え 香煎とツチのお粥 味噌汁 乳酸菌飲料
07 火 オムレツ 豆サラダ ごはん コンソメスープ 漬物 乳酸菌飲料	07 火 豚肉と野菜のあんかけ ぜんまいの煮物 大根の桜色なます ケリ-光-入ご飯 すまし汁	07 火 鶏肉の塩昆布炒め きこの和風煮 カツラフラーのサラダ 和風スープ ごはん	07 火 かんももの煮物 スナックえんどうのサラダ しらすと三ツ葉のお粥 味噌汁 乳酸菌飲料	07 火 ひじきのそば煮 マカロニサラダ ごはん 味噌汁 DHA+EPA3-グリ 漬物	07 火 厚揚げの煮物 なすのごま和え 香煎とツチのお粥 味噌汁 乳酸菌飲料
08 水 卵の花 チンゲン菜の辛子炒め ごはん 味噌汁 漬物	08 水 たらのオニオンソース なすの炒め物 黒豆もやしのサラダ 味噌汁 フルーツ(バナナ)	08 水 子キンカレ-ソース レ-ビ-と干しエビのサラダ 福神漬け 味噌汁	08 水 かんももの煮物 スナックえんどうのサラダ しらすと三ツ葉のお粥 味噌汁 乳酸菌飲料	08 水 ひじきのそば煮 マカロニサラダ ごはん 味噌汁 DHA+EPA3-グリ 漬物	08 水 厚揚げの煮物 なすのごま和え 香煎とツチのお粥 味噌汁 乳酸菌飲料
09 木 卵の花 チンゲン菜の辛子炒め ごはん 味噌汁 漬物	09 木 たらのオニオンソース なすの炒め物 黒豆もやしのサラダ 味噌汁 フルーツ(バナナ)	09 木 子キンカレ-ソース レ-ビ-と干しエビのサラダ 福神漬け 味噌汁	09 木 かんももの煮物 スナックえんどうのサラダ しらすと三ツ葉のお粥 味噌汁 乳酸菌飲料	09 木 ひじきのそば煮 マカロニサラダ ごはん 味噌汁 DHA+EPA3-グリ 漬物	09 木 厚揚げの煮物 なすのごま和え 香煎とツチのお粥 味噌汁 乳酸菌飲料
10 金 炒り卵 コールスローサラダ カニカマ雑炊 DHA+EPA3-グリ 漬物	10 金 厚揚げと野菜のそぼろあん さつま芋の甘煮 ほうれん草のピラフ和え 味噌汁	10 金 豚肉の山椒焼き 切干大根煮 おくらのおかか和え 味噌汁	10 金 かんももの煮物 スナックえんどうのサラダ しらすと三ツ葉のお粥 味噌汁 乳酸菌飲料	10 金 ひじきのそば煮 マカロニサラダ ごはん 味噌汁 DHA+EPA3-グリ 漬物	10 金 厚揚げの煮物 なすのごま和え 香煎とツチのお粥 味噌汁 乳酸菌飲料
11 土 カレ-と野菜の洋風煮 カリフラワーのごま和え 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	11 土 五目うどん ミニコロツク いんげんの和え物 フルーツ(黄桃缶)	11 土 豚肉の山椒焼き 切干大根煮 おくらのおかか和え 味噌汁	11 土 かんももの煮物 スナックえんどうのサラダ しらすと三ツ葉のお粥 味噌汁 乳酸菌飲料	11 土 ひじきのそば煮 マカロニサラダ ごはん 味噌汁 DHA+EPA3-グリ 漬物	11 土 厚揚げの煮物 なすのごま和え 香煎とツチのお粥 味噌汁 乳酸菌飲料
12 日 魚介-セブ-と野菜の酢の物 小松菜の和え物 ごはん 味噌汁 ふりかけ	12 日 豚肉とごぼうのしぐれ煮 さつま揚げの炒め物 チンゲン菜のわさび和え 味噌汁	12 日 鶏肉の山椒焼き 切干大根煮 おくらのおかか和え 味噌汁	12 日 かんももの煮物 スナックえんどうのサラダ しらすと三ツ葉のお粥 味噌汁 乳酸菌飲料	12 日 ひじきのそば煮 マカロニサラダ ごはん 味噌汁 DHA+EPA3-グリ 漬物	12 日 厚揚げの煮物 なすのごま和え 香煎とツチのお粥 味噌汁 乳酸菌飲料
13 月 厚揚げの肉味噌かけ 人参サラダ ごはん 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	13 月 和風あんかけ玉子焼き おからとひじきの煮物 アスパラとキレのピラフ 味噌汁	13 月 豚肉の生姜醤油炒め 里芋の煮ころろかし おくらの塩昆布和え ごはん すまし汁	13 月 かんももの煮物 スナックえんどうのサラダ しらすと三ツ葉のお粥 味噌汁 乳酸菌飲料	13 月 ひじきのそば煮 マカロニサラダ ごはん 味噌汁 DHA+EPA3-グリ 漬物	13 月 厚揚げの煮物 なすのごま和え 香煎とツチのお粥 味噌汁 乳酸菌飲料
14 火 スウランソールエツク 海藻サラダ ごはん コンソメスープ 漬物 乳酸菌飲料	14 火 白身のツライ 五目豆 糖しほり大根 味噌汁	14 火 豚肉の生姜醤油炒め 里芋の煮ころろかし おくらの塩昆布和え ごはん すまし汁	14 火 かんももの煮物 スナックえんどうのサラダ しらすと三ツ葉のお粥 味噌汁 乳酸菌飲料	14 火 ひじきのそば煮 マカロニサラダ ごはん 味噌汁 DHA+EPA3-グリ 漬物	14 火 厚揚げの煮物 なすのごま和え 香煎とツチのお粥 味噌汁 乳酸菌飲料
15 水 水 コンソメスープ 漬物 乳酸菌飲料	15 水 鶏肉の酢の物 白菜の煮びたし カリフラワーのゆかり和え ロールパン ポター-ジュース(缶) フルーツ(バナナ)	15 水 豚肉の生姜醤油炒め 里芋の煮ころろかし おくらの塩昆布和え ごはん すまし汁	15 水 かんももの煮物 スナックえんどうのサラダ しらすと三ツ葉のお粥 味噌汁 乳酸菌飲料	15 水 ひじきのそば煮 マカロニサラダ ごはん 味噌汁 DHA+EPA3-グリ 漬物	15 水 厚揚げの煮物 なすのごま和え 香煎とツチのお粥 味噌汁 乳酸菌飲料

*おやつは任入れ等の事情により事前に表記しておりませんが、日替わりで提供しています。
*食材の入手の都合で内容が一部変更になる場合があります。

