

# 4月 献立表

げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金
3	4	5	6	7
ぶたにく 豚肉のオイスター炒め にんじん ちゅうかい 人参の中華炒め ちゅうかとうふ 中華豆腐 マカロニサラダ ごはん	エビカツ ブロッコリーのペッパー炒め さといも 里芋のチリビーンズ だいこん 大根のさっぱりサラダ ごはん	とり 鶏のから揚げ だいこん 大根のさっぱりサラダ マカロニのカレー煮込み こまつな 小松菜のごま和え ごはん	わふう 和風カツの卵とじ から ピリ辛こんにゃく やさい かつあげ 野菜と厚揚げの白みそあんかけ こまつな 小松菜ときのこの旨だれ和え ごはん	トマトソースのチーズハンバーグ なんきん 南京のサラダ コロッケ ほうれん草のコーンソース ごはん
10	11	12	13	14
チキンカツの梅マヨソース マカロニのオーロラサラダ ハンペンのピザ風焼き ほうれん草のワサビ和え ごはん	にく 肉じゃが かぼちゃのピーナツ和え たまご うまからいた キャベツと卵の旨辛炒め おからのツナサラダ ごはん	さけ 鮭のゆずおろしあん しお ごぼうの塩きんぴら コロッケのえびトマトクリームソース おからのサラダ ごはん	やきにく 焼肉 しお キャベツの塩レモン和え たらこスパゲッティ えだまめ いた に ひじきと枝豆の炒め煮 ごはん	かけい 加齢のバターボン酢キノコあん いた レンコンの炒めなます とうふ 豆腐ハンバーグの明太マヨソース はな 菜の花のピーナツ和え ごはん
17	18	19	20	21
てん とり天おろしぼん酢 はるさめ しお に 春雨の塩煮 はんぺんのトマトチーズ焼き こまつな 小松菜のバターコーン炒め ごはん	しろみさかな ほうす 白身魚の芳酢ビネガーソース かいしら ホタテ貝柱のえびトマトクリーム煮 かおる トリュフ薫るマヨサラダ えだまめ 枝豆 マッシュポテト ごはん	ぶたにく 豚肉のマヨソース たけのこ 筍とこんにゃくの炒め煮 イタリアンスパゲッティ こまつな 小松菜とかにかまの煮びたし ごはん	ふうみ からあ カレー風味唐揚げ スパゲッティサラダ ほうぼうさいふう 八宝菜風 たかなあ 高菜和え ごはん	あかうお あ に 赤魚の揚げ煮 わふう 和風ポテトサラダ にくだんご やさい しお に 肉団子と野菜の塩煮 みそ う はな 味噌卵の花 ごはん
24	25	26	27	28
ハンバーグデミグラスソース なんきん ふうみ 南京のレモン風味 やさい に 野菜のクリーム煮 ポパイソテー ごはん	きゅう やながわふう 牛ごぼうの柳川風 にんじん やみつき人参 こうやとうふ にくみそ 高野豆腐の肉味噌あんあけ なんきん 南京のサラダ ごはん	しろみさかな なべふう 白身魚のパイタン鍋煮 あまからいた レンコンとサツマイモの甘辛炒め あつあ とり 厚揚げのよだれ鶏ソース ちゅうかあ ひじきとえのきの中華和え ごはん	なんばんみやざきふう チキン南蛮宮崎風 だいこん 大根のあんがらめ たらこスパゲッティ にも ひじきの煮物 ごはん	ゆ りん とり ふう 油淋鶏風 にも がんもの煮物 まいぼ 麻婆はるさめ き ぼ だいこん 切り干し大根のサラダ ごはん