

4月 献立表

| 月   | 火   | 水                                       | 木  | 金  |
|---|---|---|--|--|
|   |   |   | 1  | 2  |
|   |   |   | ごはん<br>みそ汁<br>チキン南蛮<br>うの花炒め<br>筍とイカの木の实和え<br>(タケノコ) | ビビンバ丼(卵)<br>中華スープ<br>南瓜と切り昆布の煮物                        |
| 5   | 6   | 7                                       | 8  | 9  |
| ごはん<br>みそ汁<br>煮魚(赤魚)<br>三色なます<br>チンゲン菜のソテー      | ごはん<br>コンソメスープ<br>チキンピカタ(卵)<br>マカロニサラダ<br>玉ねぎと焼き豚の炒め物 | おにぎり<br>カレーうどん<br>ほうれん草の白和え             | ごはん<br>みそ汁<br>中華風炒り卵(卵)<br>冷奴<br>青菜の煮びたし             | 豚丼<br>みそ汁<br>キャベツとニンニクの炒め物                             |
| 12  | 13  | 14                                      | 15   | 16   |
| ごはん<br>すまし汁<br>魚の照り焼き(シルバー)<br>酢みそ和え<br>きんぴらごぼう | ごはん<br>みそ汁<br>とんかつ<br>野菜のカレー炒め<br>菜の花和え               | おにぎり<br>しょうゆラーメン(卵)<br>しゅうまい            | ごはん<br>みそ汁<br>豚肉の生姜焼き<br>もやしのごま和え<br>切り干し大根の煮物       | 中華ピラフ(卵)<br>春雨スープ(卵)<br>ごぼうサラダ                         |
| 19  | 20  | 21                                      | 22   | 23   |
| ごはん<br>すまし汁<br>サバの味噌煮(鯖)<br>ビーフンサラダ<br>じゃがいもの煮物 | チーズバーガー(チーズ)<br>コンソメスープ<br>大豆のトマト煮<br>キャベツのサラダ(卵)     | おにぎり<br>山菜のかき揚げそば(そば・卵)<br>わかめともやしのマヨ和え | ごはん<br>クリームシチュー<br>大根とツナのサラダ                         | シーフードカレー<br>コンソメスープ<br>花野菜サラダ                          |
| 26  | 27  | 28                                      | 29   | 30   |
| ごはん<br>みそ汁<br>メンチカツ<br>お浸し<br>炒り豆腐              | ごはん<br>中華スープ<br>八宝菜(タケノコ)<br>しらす和え<br>だいがくいも          | おにぎり<br>焼きそば<br>みそ汁<br>がんもの煮つけ          | やすみ  | 豆ごはん(枝まめ)<br>みそしる<br>鶏の照り焼き<br>かにかまの酢の物<br>筍の土佐煮(タケノコ) |