

## 4月分 予定献立表

日	曜	主食	献立名
1	火	ごはん	アジフライ ニラハムソテー イカときゅうりの甘酢和え こぶ佃煮 みそ汁
2	水	ごはん	高野豆腐の卵とし 小松菜煮浸し きんぴらごぼう みそ汁
3	木	ごはん	酢豚 白菜ごま和え 南瓜含め煮 みそ汁
4	金	めん	五目うどん じゃが芋そぼろ煮
5	土	パン	チキンクリームシチュー フルーツ
7	月	ごはん	メンチカツ ツナサラダ ポイルキャベツ のり佃煮 みそ汁
8	火	ごはん	スタミナ焼き 春雨サラダ 粉ふき芋 みそ汁
9	水	めん	焼きそば 厚揚げと大根煮物 オニオンスープ
10	木	ごはん	ハムとじゃこの玉子焼き ほうれん草おかか和え 鶏肉とこんにゃく炒煮 みそ汁
11	金	ごはん	鶏の唐揚げ ゆで卵とブロッコリーのサラダ じゃが芋とアスパラのベーコン炒め みそ汁
12	土	パン	ビーフシチュー フルーツ
14	月	ごはん	じゃこ御飯 ミニ春巻き ささみときゅうりのごま酢和え ピーマンソテー みそ汁
15	火	ごはん	豆腐チャンプルー 小松菜お浸し じゃが芋きんぴら こぶ佃煮 みそ汁
16	水		お べ ん と う
17	木	ごはん	カレーライス 野菜ごまドレッシング和え 福神漬 すまし汁
18	金	ごはん	肉じゃがコロッケ ささみと大根のサラダ ほうれん草とベーコンのソテー まぐろフレーク缶 みそ汁
19	土	パン	みそけんちん汁 フルーツ
21	月	ごはん	ワカメ御飯 えびカツ チキンサラダ ジャーマンポテト みそ汁
22	火	ごはん	豚肉生姜焼き 竹輪ときゅうりのごま酢和え れんこんきんぴら みそ汁
23	水	めん	野菜とベーコンのスパゲティ 里芋と厚揚げ煮物 白菜スープ
24	木	ごはん	型抜き御飯 ホタテフライ イタリアンスパゲティ りんご(くり～) みかん缶 ワカメスープ タコウィンナー 人参サラダ
25	金	ごはん	さわら煮付け ほうれん草ごま和え 筑前煮 みそ汁
26	土	パン	さつま汁 フルーツ
28	月	ごはん	鯖の竜田揚げ 千切大根酢物 じゃが芋甘辛煮 みそ汁
30	水	ごはん	鶏の照り焼き 二色和え ひじきと豚肉炒煮 みそ汁