

## 4月分 予定献立表

日	曜	主食	献立名
1	水	めん	ちゃんぽん風ラーメン 五目野菜煮
2	木	ごはん	高野豆腐の卵とじ 小松菜おかか和え きんぴらごぼう ウインナーケチャップ和え みそ汁
3	金	ごはん	揚げなすのあんかけ 炒り卵 小芋そぼろ煮 みそ汁
4	土	パン	さつま汁 フルーツ
6	月	ごはん	さわら竜田揚げ イカときゅうりの甘酢和え ニラハムソテー みそ汁
7	火	めん	五目うどん 南瓜そぼろ煮
8	水	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
9	木	ごはん	スタミナ焼き 春雨サラダ 粉ふき芋 みそ汁
10	金	ごはん	鶏の唐揚げ じゃが芋とアスパラのベーコン炒め ゆで卵とブロッコリーのサラダ みそ汁
11	土	パン	チキンクリームシチュー フルーツ
13	月	ごはん	メンチカツ ポイルキャベツ ポテトサラダ のり佃煮 みそ汁
14	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
15	水		お べ ん と う
16	木	ごはん	チキンカレーライス 野菜ごまドレッシング和え 福神漬 すまし汁
17	金	ごはん	ワカメ御飯 肉じゃがコロック マカロニと野菜の蒸し焼き ささみと大根のサラダ みそ汁
18	土	パン	みそけんちん汁 フルーツ
20	月	ごはん	ミニ春巻 ささみときゅうりのごま酢和え ビーフソテー まぐろフレーク缶 みそ汁
21	火	ごはん	豚肉生姜焼き きゅうりしらす和え れんこんきんぴら みそ汁
22	水	めん	野菜とベーコンのスパゲティ 厚揚げと大根煮物 白菜スープ
23	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～) タコウインナー 人参サラダ みかん缶 ワカメスープ
24	金	ごはん	鯖の煮付け ほうれん草のごま和え 筑前煮 みそ汁
25	土	パン	ビーフシチュー フルーツ
27	月	ごはん	えびカツ チキンサラダ ジャーマンポテト 鮭フレーク みそ汁
28	火	ごはん	ミックスオムレツ 竹輪ときゅうりのごま酢和え じゃが芋甘辛煮 みそ汁
30	木	ごはん	鶏の照り焼き 小松菜ごま和え ひじきと豚肉炒煮 みそ汁