



# 4月月間献立表



	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4	5
昼食			にしんの甘辛煮 がんもの炊き合わせ 切り昆布	真鯛入りつみれのみぞれ煮 大学芋 ほうれん草ナムル	ぶりのおろし煮 揚げ出し豆腐 春雨の酢の物	牛肉しぐれ 甘辛大根のこんにく炒め ピリ辛こんにやく	ぶりの照焼き 蒟蒻と蒔のきやら煮 枝豆とかにかまの煮物
	6	7	8	9	10	11	12
昼食		赤魚の塩麴焼き じゃが芋のシャキシャキサラダ オクラの酢の物	豚肉となすのみそ炒め 若竹煮 キャベツと油揚げ煮びたし	あじと牛蒡の照焼きつくね 南瓜のほっこり煮 青梗菜のツナ和え	チキン南蛮 しゅうまい 白菜の生姜和え	炊き込みご飯 サバの味噌煮 彩なます	若どりの利休焼き ブロッコリーのかにかまあん いんげんのピーナツ和え
	13	14	15	16	17	18	19
昼食		照焼きチキン ほうれん草の煮浸し	さわらのガリバタ醤油和え じゃがいものそぼろあん 切干大根小松菜和え	豚肉と青梗菜の卵炒め 小松菜とザーサイ炒め 四書なます	タラのバター醤油炒め 肉じゃが オクラの胡麻和え	コロツケ 高野豆腐とごぼうの中華風 もやしのみょうが和え	アジの南蛮漬け はんぺんと小松菜の煮浸し 切干大根とひじきの煮物
	20	21	22	23	24	25	26
昼食		カレイのみりん漬け 厚焼き玉子 きんぴら	油淋鶏 四色豆腐 大根煮	甘だれ海鮮バーグ 高野豆腐の卵閉じ 菜の花のごま和え	牛肉と野菜のオイスター炒め 牛蒡と竹輪の炒め煮 ベジタブルソテー	白身魚フライ さつま芋の煮しめ ワカメの酢の物	豚ちり鍋 竹輪の煮物 ひじき煮
	27	28	29	30	金	金	
昼食		豚肉の甘辛炒め マカロニマリネ サワー漬け	エビと青梗菜の塩あん 切り昆布とさつま揚げの煮物 ほうれん草ナムル	いわしの生姜煮 若竹煮 ベジタブルソテー	和風ハンバーグ	豚の生姜焼き 四色豆腐	