



4月のメニュー



月(ごはん)	火(ごはん)	水(パン)	木(ごはん)	金(ごはん)	土(ごはん)
	1日 豚じゃが 春キャベツのゆかり和え ホットケーキ 豚肉 じゃがいも 厚揚げ 玉葱 人参 ごぼう いんげん キャベツ 胡瓜 もやし	2日 クリームシチュー フロッキーのマリネ みかん蒸しパン 鶏肉 玉葱 人参 じゃがいも しめじ ハム フロッキー 胡瓜	3日 根菜ミートローフ ポテトサラダ ミルクもち 豚ミンチ 豆腐 卵 玉葱 人参 蓮根 ごぼう コートマト ハム じゃがいも 胡瓜	4日 すき焼き風煮 若竹汁 マカロニきなこ 牛肉 焼き豆腐 じゃがいも 白菜 大根 人参 ごぼう 糸こんにゃく わかめ 筍 豆腐 葱	5日 けんちんうどん ほうれん草のじゃこ和え おせんべい 豚肉 うどん 麺 人参 玉葱 椎茸 大根 葱 ちりめん ほうれん草 切干大根
	7日 春野菜の卵焼き レバーサラダ おからナゲット 鶏ミンチ 卵 人参 玉葱 キャベツ アスパラトマト 鶏レバー じゃがいも 胡瓜	8日 五目煮 じゃがコーンソテー 豆腐のおやき 鶏肉 厚揚げ 大豆 ごぼう 蓮根 大根 人参 干椎 こんにゃく ウインナー じゃがいも コーン	9日 鮭のコンソメソースかけ スパゲティサラダ カルピスゼリー 鮭 玉葱 人参 えのき ハム スパゲティ 胡瓜 キャベツ	10日 麻婆豆腐 ささみの甘酢和え さつまいも蒸しパン 豚ミンチ 豆腐 玉葱 人参 干椎 筍 葱 ささみ 胡瓜 わかめ もやし	11日 豚汁 小松菜と厚揚げの煮物 やせうま 豚肉 人参 玉葱 キャベツ ごぼう こんにゃく 油揚げ 大根 小松菜 厚揚げ
14日 松風焼き ひじき煮 カルシウムせんべい 鶏ミンチ 豆腐 玉葱 人参 れんこんトマト ちりめん 大豆 ひじき いんげん	15日 サバの味噌煮 青菜の納豆和え ポテトもち サバ フロッキー 挽割納豆 ちりめん 小松菜 人参	16日 ポークビーンズ キャベツとアスパラの和え物 ゆかりとじゃこのおにぎり 豚肉 大豆 人参 玉葱 じゃがいも しめじ 小松菜	17日 豚肉の生姜炒め かぼちゃサラダ きなこいも 豚肉 玉葱 人参 キャベツ 厚揚げ しめじ ハム かぼちゃ じゃがいも 胡瓜	18日 ﾌﾞﾘの照り焼き 切干大根煮 お好み焼き ﾌﾞﾘトマト 切干大根 人参 油揚げ いんげん 干椎茸	19日 親子丼 豆腐と若布の味噌汁 ビスケット 鶏肉 卵 玉葱 人参 干椎茸 小松菜 ごぼう 豆腐 若布 葱
21日 カレーライス 三色ナムル ヨーグルト 牛肉 玉葱 人参 じゃがいも ピーマン しめじ ハム ほうれん草 胡瓜 もやし	22日 春野菜の豆乳スープ ひじきサラダ おからハム ウインナー 玉葱 人参 キャベツ じゃがいも しめじ ハム ひじき 胡瓜	23日 チキンのトマト煮 フレンチサラダ マシュマロスナック 鶏肉 玉葱 人参 ピーマン しめじ コーン ハム レタス 胡瓜	24日 サケの味噌焼き 春野菜の煮物 おかかチーズおにぎり サケ フロッキー じゃがいも キャベツ 玉葱 人参 厚揚げ	25日 高野豆腐の卵とじ 小松菜のドレッシング和え ジャムサンド 鶏肉 えび 高野豆腐 卵 人参 玉葱 干椎 いんげん ちりめん 小松菜 人参 もやし	26日 ビーフソテー ニラ卵 おせんべい 豚肉 ビーフン 麺 キャベツ 人参 玉葱 筍 椎茸 ちりめん 卵 ニラ
28日 サワラのチーズ焼き れんこんのきんぴら りんごヨーグルトケーキ さわら フロッキー ちりめん れんこん 人参 ほうれん草 糸こんにゃく	29日 昭和の日	30日 グラタン レバー煮 ココアちんすこう 鶏肉 じゃがいも アスパラ 人参 しめじ ほうれん草 鶏レバー ニラ 糸こんにゃく			