

4月の献立

Sunday		Monday		Tuesday		Wednesday		Thursday		Friday		Saturday	
		1		2		3		4		5		6	
		玄米ご飯 コールスローサラダ みそ汁(かぶ、揚げ) フルーツ(リンゴ)		玄米ご飯 魚の洋風照り焼き 白あえ みそ汁(かぼちゃ)		玄米ご飯 厚焼き玉子 くるくるマカロニサラダ みそ汁(もやし) フルーツ(グレープフルーツ)		玄米ご飯 鶏肉の唐揚げ きゅうり&トマト フルーツ(バナナ)		玄米ご飯 赤魚の菜種焼き 切干大根煮 みそ汁(白菜)			
7		8		9		10		11		12		13	
		玄米ご飯 ゆで豚の梅おかか和え 海藻サラダ みそ汁(たまご、油揚げ) フルーツ(グレープフルーツ)		玄米ご飯 魚のおろし煮 ポテトサラダ すまし汁(そーめん)		玄米ご飯(炊き込み) ツナ入り厚焼き玉子 なすと豚肉の味噌炒め すまし汁(青菜) フルーツ(オレンジ)		玄米ご飯 高野豆腐と豚肉の煮物 小魚と白菜の和風マリネ みそ汁(玉子、インゲン) ヨーグルト		玄米ご飯(ロコモコ丼) れんこんサラダ スープ(キャベツ) フルーツ(リンゴ)			
14		15		16		17		18		19		20	
		玄米ご飯 ポークソテー コールスローサラダ みそ汁(かぶ) フルーツ(リンゴ)		玄米ご飯 魚の洋風照り焼き 白あえ みそ汁(かぼちゃ)		玄米ご飯 厚焼き玉子 くるくるマカロニサラダ みそ汁(もやし) フルーツ(グレープフルーツ)		玄米ご飯(ぶたさんライス) 鶏肉の唐揚げ きゅうり&トマト フルーツ(バナナ)		玄米ご飯 赤魚の菜種焼き 切干大根煮 みそ汁(白菜)			
21		22		23		24		25		26		27	
		玄米ご飯 ゆで豚の梅おかか和え 海藻サラダ みそ汁(たまご、油揚げ) フルーツ(グレープフルーツ)		玄米ご飯 魚のおろし煮 ポテトサラダ すまし汁(そーめん)		玄米ご飯(炊き込み) ツナ入り厚焼き玉子 なすと豚肉の味噌炒め すまし汁(青菜) フルーツ(オレンジ)		玄米ご飯 高野豆腐と豚肉の煮物 小魚と白菜の和風マリネ みそ汁(玉子、インゲン) ヨーグルト		玄米ご飯(ロコモコ丼) れんこんサラダ スープ(キャベツ) フルーツ(リンゴ)			
28		29		30									
		玄米ご飯		玄米ご飯 魚の洋風照り焼き 白あえ みそ汁(かぼちゃ)									
31				★食材の関係で、予告なくメニューが変わることがあります。									