



4月の献立予定表



月 火 水 木 金 土

				<p>◎食べられない食材がある場合は、 お気軽にお申し付けください。 ※メニューは変更になる場合がございます。</p>		1	2
						魚のフライ 切り干し大根 酢味噌和え ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物	麻婆豆腐 キャベツの煮物 梅肉和え ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物
3	4	5	6	7	8	9	
焼魚（赤魚粕） ぜんまいの煮物 新玉葱のマリネ ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物	酢豚 根菜煮 ツナサラダ ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物	鮭のちゃんちゃん焼き ひじきの煮物 からし和え ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物	チキンのピカタ がんもの煮浸し しらす和え ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物	鯖の南蛮漬け 煮しめ ほうれん草の梅肉和え ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物	鶏のおろし煮 南瓜の煮物 お浸し ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物	魚のホイル焼き もやしの炒り煮 カニカマと新玉葱のマヨ醤油和え ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物	
10	11	12	13	14	15	16	
肉団子 炒り豆腐 春雨サラダ ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物	煮魚（赤魚） おから煮 酢味噌和え ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物	ハンバーグ 人参とひじきのきんぴら マカロニサラダ ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物	鯖のみぞれ煮 高野豆腐 ミモザサラダ ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物	野菜の肉巻き 卵とじ ポテトサラダ ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物	ホッケ キャベツの炒め物 ほうれん草のナムル ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物	カレーライス 人参シリシリ 野菜サラダ スープ フルーツ/漬物	
17	18	19	20	21	22	23	
タラの野菜あんかけ がんもの含め煮 酢味噌和え ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物	チキンカツ 舞茸と人参の煮物 胡麻和え ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物	煮魚 新玉葱のベーコン煮 お浸し ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物	ミートボール じゃが芋のそぼろ煮 ハムサラダ ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物	焼魚 厚揚げの生姜煮 白和え ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物	トンカツ きのこの甘煮 スパサラ ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物	秋刀魚の梅煮 ブロッコリーのチャンプルー おろし和え ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物	
24	25	26	27	28	29	30	
鶏の照り焼き ピーマンと茄子の胡麻味噌炒め 野菜サラダ ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物	鮭の塩焼き 野菜炒め ポテトサラダ ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物	鶏と大根の煮物 ブロッコリーの天ぷら 白和え ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物	タラフライ すき昆布の煮物 酢味噌和え ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物	メンチカツ ぜんまいの煮物 春雨サラダ ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物	オムライス ピーマンと竹輪の煮物 南瓜サラダ スープ フルーツ/漬物	ポークチャップ ひじきの煮物 スパサラ ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物	