

# 4月の献立

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
<p>公園の桜のつぼみが大きくなり、道を歩いても暖かい風が気持ちよくなりました。気温の変化がお身体に負担にならないように、食べやすい料理を用意いたしました。どうぞお元気にお過ごし頂けますよう、お祈り申し上げます。</p>					1日	2日
					鶏肉のカレー煮 さつま芋サラダ キャベツの辛子和え ご飯 味噌汁 (ジャムヨーグルト)	豚肉の胡麻味噌焼き ひじきと白滝の炒り煮 トマトサラダ ご飯 すまし汁 (黒糖蒸しパン)
3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日
魚の生姜醤油焼き 野菜炒め 甘酢和え ご飯 味噌汁 (抹茶パンケーキ)	ハヤシライス サラダ 磯和え スープ (チョコバナナ)	豆腐ハンバーグ スパゲティサラダ 青菜ときのこのソテー ご飯 味噌汁 (りんごの重ね煮)	味噌カツ 五色サラダ 煮豆 ご飯 味噌汁 (ヨーグルト和え)	ホイコーロー 辛子和え 煮浸し ご飯 玉子スープ (いちご)	魚の照り焼き 五目豆 春雨サラダ ご飯 味噌汁 (石垣蒸しパン)	鶏肉とさつま芋中華炒め チャンプル 磯の香和え ご飯 味噌汁 (みたらし団子)
10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日
オムレツ トマトサラダ 春野菜のさっと煮 ご飯 コーンスープ (あんバターサンド)	かき揚げ 大根とはんぺんの煮物 簡単漬け ご飯 味噌汁 (蒸しパン)	鮭と大葉の寿司 炒り玉子 ひじきの炒り煮 すまし汁 (ミルクゼリー)	ポークビーンズ キャベツのおかか和え さつま揚げの煮物 ご飯 味噌汁 (きなこおはぎ)	魚のフワフワ揚げ さつま芋のレモン煮 なめ茸和え ご飯 味噌汁 (ジャムヨーグルト)	中華炊き込みご飯 マカロニサラダ 大根の炒り煮 スープ (白玉あずき)	五目玉子焼き 切干大根の煮物 サラダ ご飯 味噌汁 (チーズトースト)
17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日
鶏肉のトマト煮 胡麻和え タラモサラダ ご飯 味噌汁 (抹茶葛餅)	鮭とごぼうのご飯 筑前煮 しらす和え 浅漬け 味噌汁 (蒸しパン)	肉団子と豆腐の煮物 春雨炒め トマトの甘酢 ご飯 味噌汁 (ツナサンド)	魚のきのこあんかけ 青菜炒め おから ご飯 かき玉汁 (小倉ホットケーキ)	にらつくね 三味和え 煮豆 ご飯 味噌汁 (白玉ぜんざい)	麻婆豆腐 みぞれ和え ナムル ご飯 スープ (バナナキャラメル)	カレー サラダ 切干大根の煮物 福神漬け スープ (ミルク葛餅)
24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日
豚肉と大根のべっこう煮 しらす和え ポテトサラダ ご飯 味噌汁 (ココアゼリー)	豆腐と海老のくず煮 肉きんぴら ツナ和え ご飯 スープ (胡麻おはぎ)	天津井 キャベツ炒め 切干大根の甘酢 スープ (抹茶ゼリー)	豚肉のピカタ 大根サラダ がんもの旨煮 ご飯 スープ (きなこ白玉)	鶏肉の大葉焼き 磯和え 大根の甘辛煮 ご飯 味噌汁 (バナナヨーグルト)	ポテトハンバーグ サラダ 煮浸し ご飯 味噌汁 (胡麻葛餅)	魚のカレー焼き 酢味噌和え 昆布豆 ご飯 味噌汁 (ピザトースト)