

# 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>公園の桜があつという間に咲き、道を歩いても暖かい風が気持ちよくなってきました。朝晩の気温の変化が、お身体に負担にならないよう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	3日
				ポテトハンバーグ 昆布豆 煮浸し ご飯 味噌汁 (胡麻葛餅)	豆腐と海老のくず煮 肉きんぴら ツナ和え ご飯 スープ (チョコフレンチ)	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)
4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日
天津井 キャベツ炒め 切干大根の甘酢 スープ (ホットケーキ)	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)	魚の生姜醤油焼き トマトサラダ 春野菜のさつと煮 ご飯 みそ汁 (小倉白玉)	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)	肉団子と豆腐の煮物 春雨炒め トマトの甘酢 ご飯 味噌汁 (フルーツヨーグルト)	鮭と大葉の寿司 炒り玉子 ひじきの煮物 浅漬け すまし汁 (チーズトースト)	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)
11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日
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)	中華炊き込みご飯 マカロニサラダ 大根の炒り煮 スープ (フレンチトースト)	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)	にらつくね 三味和え 煮豆 ご飯 味噌汁 (白玉ぜんざい)	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)	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 (チョコバナナ)	五目玉子焼き 大根とはんぺんの煮物 マカロニサラダ ご飯 味噌汁 (抹茶パンケーキ)
18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日
鶏肉のカレー煮 さつま芋サラダ しらす和え ご飯 味噌汁 (ジャムヨーグルト)	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)	かき揚げ 切干大根の煮物 簡単漬け ご飯 味噌汁 (苺ヨーグルト)	鮭とごぼうのご飯 筑前煮 キャベツの辛子和え 味噌汁 (蒸しパン)	鶏肉の大葉焼き 磯和え サラダ ご飯 味噌汁 (バナナクリーム)	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)	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 (あんバターサンド)
25日	26日	27日	28日	29日	30日	
ホイコーロー 辛子和え 煮浸し ご飯 玉子スープ (いちご)	魚のカレー焼き 酢味噌和え 大根の甘辛煮 ご飯 味噌汁 (ピザトースト)	鶏肉の南蛮風 五色サラダ 煮豆 ご飯 味噌汁 (チョコバナナ)	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 (フルーツヨーグルト)	オムレツ 野菜炒め 甘酢和え ご飯 コーンスープ (ツナサンド)	ハヤシライス サラダ 磯和え スープ (黒糖蒸しパン)	