

4月月間献立表(まごの手献立)

	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4 お花見御膳	5	6
昼食		鶏肉と菜花の塩麴炒め風 ミニハンバーグの野菜トマトソース クリーミー南瓜サラダ きゅうりと中華クラゲの和え物	肉団子の中華煮 レバニラ炒め 高菜の胡麻和え アップルマンゴー	ホイコーロー 青菜と豆腐のとろみ煮 姫皮竹の子と木耳のナムル 高菜漬	天ぷら盛り合わせ(春) まごの手天つゆ 添)おろし大根 べっこう煮 菜の花のお浸し 赤かぶ漬	鶏肉と茄子のさっぱり煮 野沢菜炒め 和風お豆サラダ たけのこ甘辛煮	サバ塩焼き 添)おろし大根 厚揚げの白だし煮 ごぼうのきんぴら 白花まめ
	7	8	9	10	11	12	13
昼食	豚肉と3種の野菜塩炒め さつま揚げと白菜の煮浸し 玉ねぎと若布の甘酢和え おかか昆布	アジの南蛮漬け 豚肉と根菜の塩だれ からし菜のおかか和え こんぶまめ	マーボー豆腐 大根のかに風味あん ちんげん菜のツナ和え キャベツの浅漬	菜の花入コロッケ 添)人参グラッセ ツナとブロッコリーのオイル和え 根菜マリネ うずらまめ	タラの香草パン粉焼き 添)パスタソテー 茄子のアラビアータ風 人参しりしり きゅうりと中華クラゲの和え物	鮭つみれのホワイトソース さつま芋と豚肉のごま味噌煮 京うの花 リンゴダイス	甘ロブルコギ 里芋といんげんの煮物 キャベツの赤しそ和え 五目豆
	14	15	16	17	18	19	20
昼食	海老のチリソース 豆腐の野菜あんかけ わかめとしらすの酢の物 白菜たまり風味	豚肉のしぐれ煮風 ブロッコリーと木耳のねぎ塩炒め ひじき煮 刻み大根の梅肉和え	春雨と豚肉のしょうゆ炒め さつまいも甘露煮 茄子といんげんの生姜あん べったら漬	鶏肉とキノコのガーリック風味 大豆ミートと小松菜炒め コールスロー おかか昆布	あぶらかれの照煮 蓮根とこんにゃくのそぼろ煮 ほうれん草と切干大根のナムル みかん(皮むき)	やわらか豚の生姜焼き はんぺんと小松菜の煮浸し 彩りなます うずらまめ	アジのトマトソース煮 ほくほくジャーマンポテト キャベツと菜花のガーリック風味 きざみたくあん
	21	22	23 郷土料理	24	25	26	27
昼食	あぶらかれい味醂焼 添)おろし大根 ブロッコリーのカニカマ餡かけ ひじきの白和え なすしそ風味	鶏肉のチリソース 中華風春雨 ツナとキャベツの和え物 ぬか漬け	鹿児島とんこつ風 かぼちゃの含め煮 長芋のねばねば和え キャベツの浅漬	かに玉風お魚つみれ 高野豆腐の野菜餡かけ 小松菜のおろし和え 五目豆	八宝菜 茄子のそぼろあん ごぼうと焼竹輪の炒め煮 べったら漬	鶏肉のクリームシチュー カレーコロッケ 白菜サラダ キャロットラペ	イワシの生姜煮 さつまいもと昆布の煮物 からし菜の大豆ミート和え 甘ロキムチ
	28	29 混ぜご飯献立	30				
昼食	白身魚のねぎあんかけ 南瓜そぼろあん サラダ風ポテトうの花 胡瓜漬	あさりと筍の混ぜご飯 かんもとインゲンの煮物 白菜のなめたけ和え うずらまめ	甘だれ海鮮バーグ しゅうまい 胡瓜のレモンマリネ 玉ねぎとセロリのトマト和え				