

# 2019年4月 献立表

月	火	水	木	金	土	日
1 ごはん 味噌汁 鶏肉の唐揚げ <small>じゃが芋とブロッコリーのオープン焼き</small>	2 のりごはん 味噌汁 銀だらの照り焼き 三色野菜のおかか和え	3 チャーハン 味噌汁 春雨の炒め和え 南瓜の含め煮	4 パン トマトスープ 鮭のフライ 彩りサラダ	5 ごはん みそ汁(厚揚げ・大根) 白身魚の中華蒸し さつま芋の甘煮	6	7
8 ポークカレーライス サラダ りんご	9 のりごはん 味噌汁 さわらのごま焼き キャベツのおかか和え 切干大根の煮物	10 じゃこごはん 味噌汁 鶏だんごとじゃがいもの煮物 ブロッコリーのたまねぎ和え	11 ごはん 野菜スープ 鮭のチーズ焼き <small>じゃがいもアスパラのコンソテー</small>	12 鶏入りたけのこごはん 味噌汁 白身魚のレモンじょうゆ焼き ほうれん草のナムル風	13	14
15 ごはん 具だくさん味噌汁 さわらの西京焼き ひじきとれんこんの炒め煮	16 ハヤシライス アスパラとコーンのソテー	17 ごはん ごま味噌汁 白身魚の香味焼き キャベツとえのきの和え物	18 ロールパン ミネストローネ 鶏のマーマレード焼き 小松菜のサラダ 人参グラッセ	19 ごはん 味噌汁 肉じゃが ブロッコリーの胡麻和え ぶちとまと	20	21
22 大豆と挽き肉のカレー ほうれん草のきのこ和え	23 ごはん 味噌汁 <small>銀だらのこんがり焼きトマトソース</small> 五目ひじき	24 ごはん 中華風春雨スープ 豆腐ハンバーグ ほうれん草のしらす和え	25 ごはん 味噌汁 鯖の竜田揚げ 切干大根の煮物 ブロッコリーのしおゆで	26 肉味噌スパゲッティ わかめとたまねぎのスープ ポテトサラダ	27	28
29 ごはん 鮭のフライ ブロッコリーのごまサラダ 角切り野菜スープ	30 炊き込み御飯 さわらのチーズ焼き 三色きんぴら 雷汁					

\*