【4月】普通食献立表

	朝食	昼食	夕食
4月1日 月	白身魚の天ぷら(天ぷら用たれ)	鶏のさっぱりお酢煮	豚しゃぶ
	インゲンと豚肉炒め		
	蓮根のレモン酢漬け	彩りしんじょう	小松菜の磯辺和え
		青菜とチャーシュの刻み炒め	糸コンと鶏肉の煮物
		マカロニトマトソテー	ズッキーニのみぞれ和え
4月2日 火	ハンバーグデミグラスソース	サワラの西京焼き	鶏の照焼き
	ひじきと豆のサラダ	人参のナムル	バターコーン
	もやしとザーサイ炒め	じゃが芋のマーボー炒め	ピリ辛こんにゃく
		茄子と厚揚げの照り炒め	大根と豚肉の煮物
		ほうれん草のおひたし	インゲンの胡麻和え
4月3日 水	大根と人参のそぼろ煮	野菜と豚肉のカレー炒め	牛肉と野菜のオイスター炒め
	小松菜の菜種和え		
	ワカメとさつま揚げの胡麻味噌和え	厚揚げのかか煮	さつま芋の甘露煮
		牛肉入り野菜の甘辛煮	肉野菜炒め
		味噌風味きんぴらごぼう	五目野菜の甘酢和え
4月4日 木	鶏肉の甘酢あんかけ	えびボールのオーロラソースかけ	豚の生姜焼き
	蓮根の玉子とじ	もやしの梅風味	
	青菜の辛子胡麻和え	ひじきと大豆の煮物	温野菜サラダ
		田舎煮	ピーフンの塩炒め
		菜の花と玉葱のツナ和え【2月-5月限定】	蒸し鶏と茄子の味噌和え
4月5日 金	豚肉とアスパラのピリ辛炒め	鶏のスパイス炒め	さばのソースカツ
	土佐酢和え(オクラ・人参・竹輪)		塩枝豆
	うずら豆.	若竹煮	インゲンとさつま揚げの金平
		炒り豆腐	鶏じゃが
		小松菜のおひたし	大根の煮物洋風仕立て
4月6日 土	鶏肉の山賊焼き	豚肉とエリンギのバター醤油焼き	炭火焼チキン(醤油ソース)
	大豆大根		枝豆とカニカマの煮物
	ソーセージときのこのニンニク風味	ポテトソテー	シェルマカロニサラダ
		茄子とこんにゃくの煮浸し	マーボー春雨
		青物の昆布〆	ほうれん草の磯辺和え
4月7日 日	サワラのガリバタ醤油焼き	味噌つくね	牛肉とブロッコリーのクリーム煮
	筍と山菜のきんぴら風	茹でインゲン	
	青菜のソテー	小松菜のおかか和え	切干大根の酢の物
		豆腐の和風煮	あさりと玉葱のワイン蒸し
		キャベツのレモン酢和え	コーンとツナのサラダ

	朝食	昼食	夕食
4月8日 月	ズッキーニとチキンのトマト煮	チキンカレー	ほうれん草オムレツ
	ナスの味噌炒め		牛蒡の当座煮
	山菜煮	ほうれん草のごま和え	ワカメとカニカマの酢の物
			豚肉と玉葱の味噌炒め
		福神漬	南瓜サラダ
4月9日 火	イカとブロッコリーのレモン炒め	チキンステーキ(オニオンソース)	豚肉の甘辛炒め
	青菜炒め	人参マリネサラダ	
	切り昆布とさつま揚げの煮もの	りぼんパスタのペペロン風	ジャーマンポテト
		ポークチャップ	野菜のごま味噌煮
		柚子風味サラダ	ひじき入り白和え
4月10日 水	豚肉のジンギスカン風	和風ハンバーグ	サバの塩焼き
	白菜の中華マリネ	もやしのナムル	三色和え
	ワカメのゴマ風味炒め	カニ風味サラダ	人参と玉子の炊き合わせ
		ソーセージのポトフ風	野菜の柚子胡椒炒め
		切り昆布としめじの煮もの	ほうれん草のベーコン和え
4月11日 木	大根と鶏もも肉の旨煮	たこザンギ	焼肉
	キャベツの沢庵和え	ブロッコリーソテー	
	じゃが芋のシャキシャキサラダ	筍の土佐煮	青菜のおろし和え
		イカと野菜の煮物	野菜のバジル炒め
		チンゲン菜とコーンの中華炒め	きのこきんぴら
4月12日 金	和風ロールキャベツ	蓮根と鶏肉の煮物(カレー風味)	ポークトマト煮
	じゃが芋と牛蒡の塩きんぴら		
	昆布のピリ辛風味	ふろふき大根	タマゴマカロニサラダ
		きのこのすき焼き風	がんもの含め煮
		高野豆腐のそぼろ煮	枝豆のおかか和え
4月13日 土	鶏と大根の味噌煮	えび入りカツ	豚肉とナスの味噌炒め
	竹の子のピリ辛炒め	梅春雨	
	甘酢蓮根	ごぼうサラダ	ズッキーニとアスパラのソテー
		さつま芋のトマトソース煮	チャーシュー野菜炒め
		白菜の錦和え	ほうれん草の煮浸し
4月14日 日	豚きんぴら	鶏肉ときのこのトマト煮	韓国風焼肉炒め
	二色豆(黒豆・白花豆)		
	蒸し鶏のニラソースがけ	じゃが芋のそぼろあんかけ	コーンと玉葱のおかか炒め
		牛肉と根菜の煮物	きのこの炒り豆腐
		大根の甘酢漬け	牛蒡の胡麻和え

	朝食	昼食	夕食
4月15日(月)	豚肉の味噌煮込み	豆腐ハンバーグの甘酢あんかけ	ホイコーロー
	ゴマドレサラダ	ペペロンチーノマカロニ	
	小松菜とザーサイの炒め物	南瓜煮	厚揚げの煮物
		野菜炒め	酢豚風炒め
		竹輪と昆布の炒り煮	切干ゆず風味
4月16日(火)	白身魚の甘酢あん	コロッケ	鶏肉と里芋のカレー煮
	牛蒡煮	茹でブロッコリー	
	ほうれん草の辛子和え	三色炒め煮	ツナのあっさり煮
		ハムと玉葱の玉子とじ	豚肉とこんにゃく炒め
		チンゲン菜ともやしのナムル	しっとり卵の花
4月17日(水)	青椒肉絲	豚肉とキャベツのにんにく味噌炒め	洋風ロールキャベツ(トマトソース)
	蒸し鶏のネギソース		ビースソテー
	さつま揚げの味噌炒め	シェルマカロニのペペロン風	大学芋
		あさりと玉葱の酒蒸し	四色豆腐
		三色彩り漬け(大根・野沢菜・人参)	ワカメの土佐酢和え
4月18日(木)	チキン南蛮	バサのバジル焼き	鶏肉の甘酢あんかけ
	キャベツの旨味ソースかけ	大根しょうゆ漬	
	ねぎとちくわのぬた	里芋のそぼろあんかけ	ブロッコリーのベーコンソテー
		大豆・ナス・ピーマンの温サラダ	ビーフン炒め
		小松菜の胡麻和え	ほうれん草のおかか和え
4月19日(金)	鶏の柚子胡椒焼き	牛肉とエリンギの玉子炒め	肉豆腐
	南蛮きんぴら風		
	二色和え	大根の煮物洋風仕立て	大豆のオリーブ炒め
		キャベツと鶏肉の華風炒め	肉じゃがカレー風味
		きくらげの酢の物	コンニャクの中華和え
4月20日(土)	ブルコギ	豚肉と彩り野菜の柚子風味	シイラの塩焼き
	マカロニのペペロン風		ブロッコリーと人参のソテー
	大根の利休和え	コーン春雨サラダ	きんぴら蓮根
		チキンクリームシチュー	ヘルシーチンジャオ
		ひじき煮	小松菜と玉葱のツナ和え
4月21日(日)	筍と鶏肉のクリーム煮	牛肉とインゲンの炒め物	チキンステーキ(醤油ソース)
	昆布のごま風味		蒟蒻と蕗のきゃら煮
	紅白野菜の甘酢和え	厚焼き玉子	ジャガ芋のスパイス蒸し
		野菜の味噌炒め	大根と椎茸の煮物
		茄子のサレルノ風	オクラのおかか和え

	朝食	昼食	夕食
4月22日(月)	男爵和風酢豚	白菜と豚肉のうま煮	牛肉のネギ塩炒め
	大豆五目煮		
	ツナの玉子炒め	厚揚げのかか煮	蒸し鶏とひじきの梅肉和え
		ポトフ風	ポークビーンズ
		マカロニサラダ	ほうれん草と人参の黒オリーブ入りサラダ
4月23日(火)	牛しぐれ煮	ハンバーグデミグラスソース	豚肉とアスパラのピリ辛炒め
	じゃがバター	キャベツのおかか和え	
	切り昆布とさつま揚げの煮もの	ニンニクの芽とこんにゃくの味噌炒め	さつまいもサラダ
		あさりと野菜の炒め煮	鶏団子と牛蒡の中華あんかけ
		枝豆の白和え	小松菜と油揚げの煮浸し
4月24日(水)	豚肉と玉葱の味噌炒め	チキンカツ	豚すき
	小松菜の辛子和え	インゲンの利休和え	
	えのきのおろし和え	温野菜サラダ	彩りしんじょう
		ナスとイタリアン野菜の塩炒め	鶏大豆の和風トマト煮
		はんぺんの玉子とじ	きのことちくわの和風ソテー
4月25日(木)	白身魚の天ぷら(おろしポン酢)	豚肉のマヨネーズ風炒め	サワラの煮付け
	じゃが芋と牛蒡の塩きんぴら		白菜の煮浸し
	ほうれん草のナムル	キャベツとハムの中華炒め	里芋とこんにゃくの味噌煮
		イカと大根の炒め煮	麩チャンプルー
		わかめと水くわいの酢の物	ひじきと大豆の煮物
4月26日(金)	枝豆ごろごろ豆腐中華あん	プルコギチキン	牛肉とほうれん草の炒め物
	スパゲティナポリタン		
	ごま南瓜	キャベツのピリ辛漬け	お魚厚揚げ
		イカ入りつみれの炊き合せ	じゃが芋の鳴門煮
		梅ごぼう	つぼ漬け
4月27日(土)	豚肉と筍のネギ塩炒め	あさりの深川煮(并)	油淋鶏
	高野豆腐のそぼろ煮		ベジタブルソテー
	小松菜のおひたし	蒸し鶏と大根の甘酢サラダ	ブロッコリーとカニカマのたまごサラダ
			おでん風煮物
		紅生姜	オクラと昆布のたくあんちらし
4月28日(日)	海鮮ビーフン炒め	豚肉と青菜のたまご炒め	牛蒡と牛肉のカレーマヨネーズ風
	オクラの梅和え		
	ビーンズサラダ	切干大根煮	キャベツとツナのレモン和え
		茄子と厚揚げの照り炒め	親子煮
		もやしとザーサイ炒め	四色なます

	朝食	昼食	夕食
4月29日(月)	豚肉の中華風ピリ辛炒め	イカとブロッコリーのレモン炒め	鶏肉とナッツのチリソース
	うぐいす豆		
	白菜の炒め漬け	豆腐の柚子あんかけ	ズッキーニとアスパラのソテー
		小松菜と牛肉の炒め物	じゃが芋と椎茸の煮物
		ハムとキャベツのマリネ	春雨の酢の物
4月30日(火)	ミートボールとキャベツのクリーム煮	豚肉と豆腐の玉子とじ	サバの野菜入り甘酢煮
	たたきごぼう		
	チンゲン菜と干しエビの塩炒め	無限なす	オクラのごま和え
		じゃが芋と鶏肉の炭火焼風炒め	さつま芋のケチャップ煮
		三色炒め煮	ツナマカロニサラダ