

# 令和5年4月

月 3	火 4	水 5	木 6	金 7
ビビンバ丼 ブロッコリーとコーンの和え物 じゃがいもの煮物 わかめの味噌汁 フルーツ フルーツゼリー 牛乳	ご飯 魚のパン粉焼き 春雨ときゅうりの酢の物 あすっこのかきたま汁 フルーツ おからドーナツ 牛乳	パン 五目うどん 青菜のツナ和え かぼちゃのチーズ焼き フルーツ ねぎおかかおにぎり お茶	ゆかりご飯 ハンバーグ キャベツのマヨサラダ じゃがいもの味噌汁 フルーツ ミルクトースト 牛乳	わかめご飯 鶏の唐揚げ マカロニサラダ さつまいもの味噌汁 フルーツ お麩のココアラスク 牛乳
10	11	12	13	14
マーボー豆腐丼 ナムル じゃがいものオープン焼き フルーツ いちごのサンドイッチ 牛乳	弁当の日	ご飯 肉じゃが あすっこの磯香和え なめこ汁 フルーツ お好み焼きパン 牛乳	たけのご飯 鱈の梅漬け焼き アスパラのごまマヨサラダ 若竹汁 フルーツ りんごのヨーグルトスコーン 牛乳	パン 鮭のピザ焼き 春キャベツの昆布漬け 豆乳コンソメスープ フルーツ・さつまいものレモン煮 青菜とじゃこのおにぎり お茶
17	18	19	20	21
雉(きじ)焼き丼ぶり 厚揚げのチーズ焼き ひじきの和風サラダ 具だくさん味噌汁 フルーツ ストーンクッキー 牛乳	ご飯 さばのトンテキ風焼き レタスのきのこ和え 豆腐の味噌汁 フルーツ ポテトもち 牛乳	梅ごはん 白身魚の唐揚げレモンソース きゅうりの土佐和え 麩の味噌汁 フルーツ にんじんケーキ 牛乳	ご飯 鶏のつくね煮 青菜の小魚和え 豆乳汁 フルーツ きなこトースト 牛乳	パン ポークソテー かぼちゃサラダ コーンスープ フルーツ 炊き込みおにぎり お茶
24	25	26	27	28
カレーライス 切干大根の煮物 小松菜とキャベツの和え物 フルーツ 抹茶豆乳くずもち 牛乳	ご飯 花しゅうまい 三色酢の物 中華風スープ フルーツ ほうれん草とチーズの蒸しパン 牛乳	ふきご飯 鱈のごましそ焼き おからサラダ 菜っ葉の味噌汁 フルーツ 四角いメロンパン 牛乳	ご飯 油淋鶏 キャベツの和風サラダ きのこのかきたま汁 フルーツ アスパラと揚げのおにぎり お茶	チキンライス 鮭のフライタルタルソース添え アスパラのごま和え ABCスープ フルーツ フルーツポンチ