

# 令和4年4月

月	火	水	木	金
				1
				親子丼ぶり 春キャベツの和風サラダ かぼちゃの煮物 フルーツ カルピスゼリー 牛乳 
4	5	6	7	8
わかめごまじゃこご飯 豚肉の磯焼き 切干大根の煮物 じゃがいもの味噌汁 フルーツ ココア蒸しパン 牛乳	パン 鶏肉の梅マヨネーズ焼き ブロッコリーのサラダ 豆腐入り豆乳汁 フルーツ 人参としらすのおにぎり お茶	ご飯 鮭の味噌漬け焼き ナムル わかめのすまし汁 フルーツ お麩ラスク 牛乳	ご飯 肉じゃが じゃこきゅうり 大根の味噌汁 フルーツ チーズおかかおにぎり お茶	ゆかりご飯 カレイのチーズ焼き 春キャベツの即席漬け きのこスープ フルーツ コーンマフィン 牛乳
				
11	12	13	14	15
焼肉丼 レタスのきのこ和え じゃがいもの煮物 中華風スープ フルーツ ちんすこう 牛乳	たけのこご飯 鱈の西京焼き アスパラのマヨサラダ 若竹汁 フルーツ 焼きそば 牛乳	ご飯 和風ハンバーグ 白菜のツナ和え 春キャベツのポトフ フルーツ じゃこマヨトースト 牛乳	ご飯 さばの塩焼き マカロニサラダ 菜っ葉の味噌汁 フルーツ おからドーナツ 牛乳	パン 五目うどん ほうれん草のサラダ ベイクドポテト(バター風味) フルーツ カレーピラフおにぎり お茶
				
18	19	20	21	22
菜飯ご飯 ししゃものパン粉焼き (ひよこ・りす…白身魚) きゅうりの酢の物 豆腐のすまし汁 フルーツ いも餅ピザ・牛乳	ご飯 花しゅうまい ブロッコリーのごま風味 きのこの味噌汁 フルーツ 高野豆腐のきなこ和え 牛乳	パン 若鶏の唐揚げ ハリハリサラダ かぼちゃのミルクスープ フルーツ たぬきおにぎり お茶	ご飯 鮭のごましそ焼き おからサラダ トマトと卵の味噌汁 フルーツ ミルクぐずもちいちごソースがけ 飲むヨーグルト	チキンライスお祝い献立 とんかつ風オープン焼き アスパラのカレーマヨサラダ ABCスープ フルーツ フルーツポンチ
				
25	26	28	29	30
カレーライス あらめの煮物 ゆかり和え フルーツ あべかわマカロニ 牛乳	パン 鶏肉のオーロラソース焼き アスパラのサラダ じゃがいもの味噌スープ フルーツ まっ黒くろすけおにぎり お茶	ご飯 カレイの煮つけ 納豆マヨサラダ コーンスープ フルーツ ロッククッキー 牛乳	ご飯 チャブチェ きゅうりの土佐和え なめこ汁 フルーツ フルーツヨーグルト和え	昭和田
				