

令和3年4月

月	火	水	木	金
			1	2
			わかめご飯 鯖の梅漬け焼き サラダスパゲティー 菜っ葉の味噌汁 フルーツ いよかん さつまいもマフィン 牛乳	パン ソース焼きそば きゅうりの中華漬け 豆腐のすまし汁 フルーツ オレンジ カレーピラフおにぎり お茶
				
5	6	7	8	9
ご飯 カレイのパン粉焼き 五目きんぴら 大根の味噌汁 フルーツ バナナ まっ黒くろすけおにぎり お茶	親子丼ぶり じゃがいもの煮物 ブロッコリーのおかか和え フルーツ いちご	パン 五目うどん かぼちゃのオープン焼き ほうれん草のごま和え フルーツ りんご	ご飯 肉じゃが 大根とツナの昆布和え 白菜の味噌汁 フルーツ オレンジ おからケーキ 牛乳	たけのご飯 焼き鮭 アスパラのマヨサラダ 若竹汁 フルーツ バナナ フルーツヨーグルト和え
				
12	13	14	15	16
マーボー豆腐丼 大根の煮物 あすっこのツナサラダ フルーツ オレンジ 抹茶ミルクくずもち 飲むヨーグルト	パン チキンステーキ キャベツのごまマヨ和え ミネストローネ フルーツ バナナ チーズおかかおにぎり お茶	ご飯 豚肉の味噌焼き 青菜とコーンの和え物 豆腐のすまし汁 フルーツ りんご ココアトースト 牛乳	ご飯 鯖のピザ焼き 磯香和え どさんこ汁 フルーツ オレンジ コーンおにぎり お茶	カレーライス あらめの炒め煮 きゅうりとじゃこの酢の物 フルーツ りんご いちごのサンドイッチ 牛乳
				
19	20	21	22	23
野菜クッパ かぼちゃの煮物 ハリハリサラダ フルーツ りんご ごまじゃこクッキー 牛乳	ご飯 カレイの玉ねぎソース焼き ナムル なめこ汁 フルーツ バナナ りんご蒸しパン 牛乳	パン 鶏肉のオーロラソース焼き パプリカサラダ 春キャベツのポトフ風 フルーツ いちご たぬきおにぎり お茶	ご飯 豚肉の磯焼き 納豆マヨサラダ ふとわかめのみそ汁 フルーツ バナナ 高野豆腐のきなこ和え 牛乳	ツナピラフ 鮭のフライタルタルソース添え 春キャベツのみみ漬け 和風コンソメスープ フルーツ オレンジ 二色パフェ 牛乳
				
26	27	28	29	30
ハヤシライス 切干大根煮 ゆかり和え フルーツ りんご フランスパンのラスク 牛乳	ご飯 さばのみそ煮 チキンサラダ 中華風スープ フルーツ バナナ いももちピザ 牛乳	パン 手羽先の甘酢煮 白菜とツナのごま和え かぼちゃの豆乳汁 フルーツ オレンジ 梅昆布おにぎり お茶	昭和の日	ご飯 豚肉のソースピカタ ほうれん草とひじきの和え物 新玉ねぎのみそ汁 フルーツ りんご たらこマヨパン 牛乳
				