

4月

2013年

日	月	火	水	木	金	土
	1日 黒米ご飯 イナムルチ 天ぷら クープイリチー 酢の物	2日 麦ご飯 味噌汁 鮭ソテー 肉じゃが 和え物	3日 あわご飯 味噌汁 スコッチエッグ からし菜炒め マグロ和え	4日 麦ご飯 うどん汁 豆腐五目蒸し味噌ソース 根菜煮 和え物	5日 グリーンピースご飯 味噌汁 さんまかば焼き 春雨炒め お浸し	6日 あわご飯 ゆし豆腐 煮付け 人参シリシリー プリン
7日	8日 芋ご飯 アーサ汁 魚の塩こうじ焼き キャベツ味噌炒め 酢の物	9日 あわご飯 味噌汁 タイツ生姜煮 フーチャンプルー ゆかり和え	10日 麦ご飯 沖縄そば アジフライ 豆腐チャンプルー なます	11日 あわご飯 味噌汁 鯖ソテー味噌ソース 牛肉ピーマン 和え物	12日 麦ご飯 味噌汁 かき揚げ ゴーヤーチャンプルー 豆腐和え	13日 あわご飯 野菜スープ 魚のマヨネーズ焼き パパイヤ炒め サラダ
14日	15日 炊き込みご飯 味噌汁 和風包み焼き 小松菜炒め もずく酢	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29日 昭和の日	30				

材料その他の都合により献立を変更する場合があります