

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 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 パパイア炒め 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日 あわご飯 卵スープ 魚のカレームニエル ピーマンソテー マカロニチーズ和え	17日 麦ご飯 ゆし豆腐 チキンソテー(塩麴) 茄子味噌炒め マグロアボガド和え	18日 あわご飯 味噌汁 天ぷら からし菜炒め ツナ和え	19日 麦ご飯 うどん汁 鯖ソテー味噌ソース 千切り炒め 酢の物	20日 芋ご飯 味噌汁 タイツにんにく煮 大根炒め 小松菜和え
21日	22日 麦ご飯 ソーメン汁 秋刀魚焼き 筑前煮 ゴーヤー和え物	23日 炊き込みご飯 アーサ汁 煮付け 小松菜炒め シークワサーゼリー	24日 あわご飯 イナムルチ 鮭ソテー ゴーヤーチャンプルー からし和え	25日 麦ご飯 野菜スープ 魚のピカタ パパイア炒め サラダ	26日 あわご飯 味噌汁 豚肉しょうが焼き おから炒め コールスローサラダ	27日 麦ご飯 味噌汁 ほっけ 豆腐チャンプルー 酢の物
28日	29日 昭和の日 あわご飯 味噌汁 串揚げ 干びょう炒め ゆかり和え	30日 麦ご飯 沖縄そば ししゃも揚げ フーチャンプルー 甘酢和え				

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