

4月

2017年

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-----|---|--|---|---|---|--|
| | | | | | | 1日 あわご飯 イナムルチ汁 えび魚フリッター クーブイリチー 酢みそ和え |
| 2日 | 3日 黒米ご飯 沖縄そば 魚天ぷら ゴーヤ卵とじ おから | 4日 あわご飯 味噌汁 鮭ソテー 大根炒め からし和え | 5日 麦ご飯 味噌汁 豚肉生姜焼き 小松菜炒め コールスロー 淡雪ゼリー | 6日 麦ご飯 かき玉汁 ミートローフ 白菜炒め サラダ | 7日 あわご飯 うどん汁 鯖みそ煮 筑前煮 わかめ酢 | 8日 麦ご飯 ゆし豆腐 メンチカツ キャベツ味噌炒め ヨーグルト和え |
| 9日 | 10日 麦ご飯 アーサ汁 かき揚げ 人参しりしりー 甘酢漬 シークワーサーゼリー | 11日 あわご飯 豚汁 和風包み焼き ソーメンチャンプルー 和え物 | 12日 麦ご飯 沖縄そば わかさぎ揚げ スンシー炒め ゆかり和え | 13日 炊き込みご飯 味噌汁 魚の西京焼き ゴーヤチャンプルー もずく酢 | 14日 あわご飯 味噌汁 チキンの照り焼き からしな炒め キムチ和え | 15日 麦ご飯 わかめスープ 魚のピカタ パパイヤ炒め 春雨サラダ |
| 16日 | 17日 麦ご飯 味噌汁 焼きホッケ クーブイリチー 和え物 | 18日 チラシ寿司 中味汁 ぐるくん揚げ ごぼう鶏そぼろ お浸し | 19日 芋ご飯 ゆし豆腐 煮付け ゴーヤ卵とじ 元気ヨーグルト | 20日 あわご飯 魚汁 天ぷら もやし炒め ゴマ和え | 21日 麦ご飯 味噌汁 さんまの塩焼き 豆腐チャンプルー 大根しりしりー | 22日 あわご飯 牛肉のおつゆ コロケ ソーメンチャンプルー 甘酢 |
| 23日 | 24日 あわご飯 ソーキ汁 金糸シューマイ 春雨炒め ヨーグルト和え | 25日 麦ご飯 沖縄そば 豆腐の五目揚げ キャベツ炒め 酢の物 | 26日 あわご飯 レバー汁 鮭ソテー ポテトそぼろ煮 サラダ | 27日 麦ご飯 卵スープ 魚のタルタル焼き パパイヤ炒め ゴマ和え | 28日 炊き込みご飯 味噌汁 チキンの照り焼き 人参しりしりー お浸し | 29日 あわご飯 うどん汁 さんまの蒲焼き 白菜炒め 酢の物 |
| 30日 | | | | | | |

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