



# 4がつこんだてひょう



1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)
ぶたどん ネギ豚丼 たまご 玉子きくらげ炒め しょうが 生姜キャベツ おうとう フルーツ(黄桃)	ふりかけごはん(さけ) ささみフライ はるさめ 春雨のスープ煮 わかめサラダ フルーツ(パイン)	しお 塩焼きそば あ 揚げぎょうざ まめまめサラダ フルーツ(りんご)	くるざとう 黒砂糖パン とりにく 鶏肉のトマトソース ほうれん草とコーンのソテー ミモザサラダ フルーツ(みかん)	ぶたどん 豚たま丼 イカのバター焼き ブロッコリーおかかあえ おうとう フルーツ(黄桃)
8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)
ごはん ぶたにく しょうがや 豚肉の生姜焼き ちくわ 竹輪のいそべ揚げ にんじん 人参とツナのサラダ フルーツ(パイン)	ぶどうパン コーンシチュー ミートボール ウィナーガーリックソテー フルーツ(りんご)	ごもく 五目ごはん まつかぜやき 松風焼 けんちん煮 チンゲン菜のおひたし フルーツ(みかん)	ごはん さかな わふう 魚の和風きのこソース インゲンソテー はるさめ 春雨サラダ チーズポテト おうとう フルーツ(黄桃)	ハヤシライス ハンペンフライ フレンチサラダ フルーツ(パイン)
15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)
スパゲティクリームソース ポークウィンナー ミニコロッケ はなやさい 花野菜ソテー フルーツ(りんご)	ごはん すきや ふうに 焼き風煮 やさい 野菜かきあげ オーロラサラダ フルーツ(みかん)	ふりかけごはん(おかか) ホイコーロー ミニハンバーグおろしソース ポテトサラダ おうとう フルーツ(黄桃)	ちゅうかどん 中華丼 はるまき 春巻 もやしときゅうりのナムル フルーツ(パイン)	オレンジパン チーズオムレツ ほうれん草ソテー チリコンカン マカロニサラダ フルーツ(りんご)
22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)
ふりかけごはん(たまご) あかつお こうみや 赤魚の香味焼き きんぴら ごもく 五目ひじき グリーンサラダ フルーツ(みかん)	ごはん プルコギ ツナサラダ さつまいも かんろに 甘露煮 おうとう フルーツ(黄桃)	パンプキンパン ハンバーグイタリアンソース ピーマンソテー チンゲン菜ソテー じゃが芋のベーコン煮 フルーツ(パイン)	カレーライス とりにく からあ 鶏肉の唐揚げ だいこん 大根サラダ フルーツ(りんご)	ごはん マーボー なす 茄子 きりほしだいこんに 切干大根煮 シュウマイ フルーツ(みかん)
29日(月)	30日(火)	      		
<b>昭和の日</b>	ごはん メンチカツ ブロッコリー きんぴらごぼう あつやきたまご 厚焼玉子 フルーツ(りんご)			