



4月9日(火)
ごはん 牛乳
白玉汁
えびとかぼちゃのかきあげ
キャベツの甘酢づけ



4月10日(水)
ごはん 牛乳
高野豆腐の炒めもの
鮭の塩こうじ焼き
はりはりづけ



4月11日(木)
コッペパン 牛乳
キャベツとベーコンのスープ
チリコンカン
しょうゆドレッシングサラダ
りんまん



4月12日(金)
玄米ごはん 牛乳
にくうどん
いかのからあげ
キャベツときゅうりのゆかりあえ



4月15日(月)
ごはん 牛乳
けんちん汁
揚げ魚のマリネ
おひたし



4月16日(火)
コッペパン 牛乳
スパゲティーナポリタン
茎わかめのサラダ
きよみタンゴール



4月17日(水)
ごはん 牛乳
ポークカレー
海草サラダ
福神漬け



4月18日(木)
コッペパン 牛乳
レタスと卵のスープ
チキンのガーリックソテー
ポテトサラダ



4月19日(金)
ごはん 牛乳
いよこくみそしる
魚のたつた揚げ
キャベツの和え物



4月22日(月)
ごはん 牛乳
沢煮椀
さばの味噌煮
チンゲン菜のおひたし



4月23日(火)
わかめごはん 牛乳
おいわいすましじる
とりにくのからあげ
キャベツとコーンのサラダ
青りんごゼリー



4月24日(水)
ごはん 牛乳
根菜豚汁
レタスのひき肉炒め
ごま酢あえ



4月25日(木)
コッペパン 牛乳
マカロニのクリーム煮
フレンチサラダ
ゆでそらまめ
いちごジャム



4月26日(金)
ごはん 牛乳
かきたまじる
そら豆のかき揚げ
きゅうりのゆずあえ



4月30日(火)
コッペパン 牛乳
ポトフ
鶏肉のピリ辛焼き
かみかみサラダ



5月1日(水)
ごはん 牛乳
豚肉と茄子の味噌炒め
カクテキ
いりこの甘辛煮



5月2日(木)
酢飯 牛乳
わかたけじる
手巻きの具
手巻き海苔
かしわもち



5月7日(火)
減量コッパン 牛乳
しおラーメン
ぶたっこキムチ
ナッツいりこ



5月8日(水)
ごはん 牛乳
かぼちゃのカレー煮
豚肉の塩麴焼き
きゅうりのゆずあえ



5月9日(木)
鶏炊き込みご飯 牛乳
とうふ汁
太刀魚のたつた揚げ
キャベツの和え物



5月10日(金)
ごはん 牛乳
豆腐の五目あんかけ
きゅうりと大根のナムル
ごま味いりこ



5月13日(月)
ごはん 牛乳
マーボー豆腐
もやしときゅうりのナムル
キャンディチーズ



5月14日(火)
コッペパン 牛乳
ミネストローネ
レモンハーブチキン
チンゲンサイサラダ



5月15日(水)
ごはん 牛乳
のっぺい汁
鱈の天ぷら
キャベツの甘酢づけ



5月16日(木)
コッペパン 牛乳
クリームスープ
わかどりのれんげりソースかけ
切干大根のサラダ



5月17日(金)
ごはん 牛乳
親子丼
ツナサラダ
かわちばんかん



5月20日(月)
ごはん 牛乳
肉じゃが
いかのからあげ
キャベツときゅうりのゆかりあえ



5月21日(火)
減量コッペパン 牛乳
ミートスパゲティ
アスパラサラダ
きなこまめ



5月22日(水)
ごはん 牛乳
にらたまスープ
チンジャオロースー
ミニトマト



5月23日(木)
コッペパン 牛乳
野菜スープ
照り焼きチキン
フルーツ白玉



5月24日(金)
ごはん 牛乳
磯煮
さばの味噌マヨ焼き
きゅうりとわかめの酢の物



5月27日(月)
ごはん 牛乳
いよこくみそしる
チキンカツ
ボイルキャベツ
ふくろソース



5月28日(火)
コッペパン 牛乳
はるさめスープ
にこみハンバーグ
もやしのナムル



5月29日(水)
ごはん 牛乳
五目煮
鯛の幽庵焼き
きゅうりづけ



5月30日(木)
バターパン 牛乳
中華コーンスープ
チキンのガーリックソテー
あっさりポテトサラダ



5月31日(金)
麦ごはん 牛乳
チキンカレー
ひじきサラダ
福神漬け