

【4月】普通食献立表

★★ おかずの特徴をご紹介 ★★

- 皆様に飽きがこないよう、おかずの種類を数百種以上取りそろえています。
- 全てのおかずが熟練した調理員の手作りです。
- 100%国内工場出荷ですので、安心・安全です。



	昼食	夕食	昼食	夕食
4月1日	鶏のさっぱりお酢煮 彩りしんじょう 青菜とチャーシューの刻み炒め マカロニトマトソース	豚しゃぶ 小松菜の磯辺和え 系コンと鶏肉の煮物 ズッキーニのみぞれ和え	4月8日 チキンカレー ほうれん草のごま和え 福神漬	ほうれん草オムレツ 牛蒡の当座煮 ワカメとカニカマの酢の物 豚肉と玉葱の味噌炒め 南瓜サラダ
4月2日	サワラの西京焼き 人参のナムル じゃが芋のマーボー炒め 茄子と厚揚げの照り炒め ほうれん草のおひたし	鶏の照焼き バターコーン どり辛こんにゃく 大根と豚肉の煮物 インゲンの胡麻和え	4月9日 チキンステーキ(オニオンソース) 人参マリネサラダ りぼんパスタのべベロン風 ポークチャップ 柚子風味サラダ	豚肉の甘辛炒め ジャーマンポテト 野菜のごま味噌煮 ひじき入り白和え
4月3日	野菜と豚肉のカレー炒め 厚揚げのかか煮 牛肉入り野菜の甘辛煮 味噌風味きんぴらごぼう	牛肉と野菜のオイスター炒め さつま芋の甘露煮 肉野菜炒め 五目野菜の甘酢和え	4月10日 和風ハンバーグ もやしのナムル カニ風味サラダ ソーセージのポトフ風 切り昆布としめじの煮もの	サバの塩焼き 三色和え 人参と玉子の炊き合わせ 野菜の柚子胡椒炒め ほうれん草のベーコン和え
4月4日	えびボールのオーロラソースかけ もやしの梅風味 ひじきと大豆の煮物 田舎煮 菜の花と玉葱のツナ和え(2月-5月限定)	豚の生姜焼き 温野菜サラダ ビーフンの塩炒め 蒸し鶏と茄子の味噌和え	4月11日 たこザンギ ブロッコリーソース 筍の土佐煮 イカと野菜の煮物 チンゲン菜とコーンの中華炒め	焼肉 青菜のおろし和え 野菜のバジル炒め きのこきんぴら
4月5日	鶏のスライス炒め 若竹煮 炒り豆腐 小松菜のおひたし	さばのソースカツ 塩枝豆 インゲンとさつま揚げの金平 鶏じゃが 大根の煮物洋風仕立て	4月12日 蓮根と鶏肉の煮物(カレー風味) ふろふき大根 きのこのすき焼き風 高野豆腐のそぼろ煮	ポークトマト煮 タマゴマカロニサラダ がんもの含め煮 枝豆のおかか和え
4月6日	豚肉とエリンギのバター醤油焼き ポテトソース 茄子とこんにゃくの煮浸し 青物の昆布ぶ	炭火焼チキン(醤油ソース) 枝豆とカニカマの煮物 シェルマカロニサラダ マーボー春雨 ほうれん草の磯辺和え	4月13日 えび入りカツ 梅春雨 ごぼうサラダ さつま芋のトマトソース煮 白菜の錦和え	豚肉とナスの味噌炒め ズッキーニとアスパラのソース チャーシュー野菜炒め ほうれん草の煮浸し
4月7日	味噌つくね 茹でインゲン 小松菜のおかか和え 豆腐の和風煮 キャベツのレモン酢和え	牛肉とブロッコリーのクリーム煮 切干大根の酢の物 あさりと玉葱のワイン蒸し コーンとソナのサラダ	4月14日 鶏肉ときこのトマト煮 じゃが芋のそぼろあんかけ 牛肉と根菜の煮物 大根の甘酢漬	韓国風焼肉炒め コーンと玉葱のおかか炒め きのこの炒り豆腐 牛蒡の胡麻和え
4月8日				

昼食		夕食		昼食		夕食		昼食		夕食	
4月1日	豆腐ハンバーグの甘酢あんかけ ペペロンチーノマカロニ 南瓜煮 野菜炒め 竹輪と昆布の炒り煮	ホイコーロー 厚揚げの煮物 酢豚風炒め 切干ゆず風味	4月1日	白菜と豚肉のうま煮 厚揚げのかか煮 ポトフ風 マカロニサラダ	牛肉のネギ塩炒め 蒸し鶏とひじきの梅肉和え ポークビーンズ ほうれん草と人参の黒オリーブ入りサラダ	4月1日	イカとブロッコリーのレモン炒め 豆腐の柚子あんかけ 小松菜と牛肉の炒め物 ハムとキャベツのマリネ	鶏肉とナッツのチリソース ズッキーニとアスパラのソテー じゃが芋と椎茸の煮物 春雨の酢の物			
4月6日	コロッケ 茹でブロッコリー 三色炒め煮 ハムと玉葱の玉子どじ チンゲン菜ともやしのナムル	鶏肉と里芋のカレー煮 ツナのあっさり煮 豚肉とこんにゃく炒め しっとり卵の花	4月6日	ハンバーグデミグラスソース キャベツのおかか和え ニンニクの芽とこんにゃくの味噌炒め あさり野菜の炒め煮 枝豆の白和え	豚肉とアスパラのピリ辛炒め さつまいもサラダ 鶏団子と牛蒡の中華あんかけ 小松菜と油揚げの煮浸し	4月6日	豚肉と豆腐の玉子どじ 無限なす じゃが芋と鶏肉の炭火焼風炒め 三色炒め煮	サバの野菜入り甘酢煮 オクラのごま和え さつまいものケチャップ煮 ツナマカロニサラダ			
4月7日	豚肉とキャベツのにんにく味噌炒め シェルマカロニのペペロン風 あさりと玉葱の酒蒸し 三色彩り漬け(大根・野菜・人参)	洋風ロールキャベツ(トマトソース) ピースソテー 大学芋 四色豆腐 ワカメの土佐酢和え	4月7日	チキンカツ インゲンの利休和え 温野菜サラダ ナスとイタリアン野菜の塩炒め はんぺんの玉子どじ	豚すき 彩りしんじょう 鶏大豆の和風トマト煮 きのこちくわの和風ソテー						
4月8日	バサのバジル焼き 大根しょうゆ漬 里芋のそぼろあんかけ 大豆・ナス・ピーマンの温サラダ 小松菜の胡麻和え	鶏肉の甘酢あんかけ ブロッコリーのペーコンソテー ピーマン炒め ほうれん草のおかか和え	4月8日	豚肉のマヨネーズ風炒め キャベツとハムの中華炒め イカと大根の炒め煮 わかめと水くわいの酢の物	サワラの煮付け 白菜の煮浸し 里芋とこんにゃくの味噌煮 麩チャンプルー ひじきと大豆の煮物						
4月9日	牛肉とエリンギの玉子炒め 大根の煮物洋風仕立て キャベツと鶏肉の華風炒め きくらげの酢の物	肉豆腐 大豆のオリーブ炒め 肉じゃがカレー風味 コンニャクの中華和え	4月9日	ブルコギチキン キャベツのピリ辛漬け イカ入りつみれの炊き合せ 梅ごぼう	牛肉とほうれん草の炒め物 お魚厚揚げ じゃが芋の鳴門煮 つぼ漬け						
4月20日	豚肉と彩り野菜の柚子風味 コーン春雨サラダ チキンクリームシチュー ひじき煮	シイラの塩焼き ブロッコリーと人参のソテー きんぴら蓮根 ヘルシーチンジャオ 小松菜と玉葱のツナ和え	4月20日	あさりの深川煮(井) 蒸し鶏と大根の甘酢サラダ 紅生姜	油淋鶏 ベジタブルソテー ブロッコリーとカニカマのたまごサラダ おでん風煮物 オクラと昆布のたくあんちらし						
4月21日	牛肉とインゲンの炒め物 厚焼き玉子 野菜の味噌炒め 茄子のサレレノ風	チキンスターキ(醤油ソース) 菊蕪と露のきょうろ煮 ジャガ芋のスライス蒸し 大根と椎茸の煮物 オクラのおかか和え	4月21日	豚肉と青菜のたまご炒め 切干大根煮 茄子と厚揚げの照り炒め もやしとザーサイ炒め	牛蒡と牛肉のカレーマヨネーズ風 キャベツとツナのレモン和え 親子煮 四色なます						

