【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類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 月	サバの利休煮	牛とじ煮	4月8日 月	鶏肉と根菜の甘辛生姜煮	カニ玉あんかけ(あん別添え)
	しば漬け				
	プレーンオムレツ	ひじきサラダ		ほうれん草とハムのマリーネ(ドレッシング別添え)	チンゲン菜のお浸し
	野菜のバジル炒め	煮合せ(厚揚げ・人参・フキ)		南瓜とじゃこの煮物	肉野菜煮込み
	チンゲン菜ときのこのソテー	キャベツの沢庵和え		竹輪と昆布の炒り煮	スパゲティサラダ
4月2日 火	鶏のチャンチャン焼き	ホッケの幽庵焼き	4月9日 火	肉団子の酢豚風	豚肉のオイスター炒め
		人参煮			
	ほうれん草のしらす和え	海鮮いか団子		キャベツのゆかり和え	さつま芋のレモン煮
	南瓜のそぼろ煮	きのこのすき焼き煮		田舎煮	茄子と厚揚げの照り炒め
	筍の土佐煮	しろ菜のごま炒め		小松菜のお浸し	チンゲン菜のソテー
4月3日 水	ウインナージャーマンポテト	ポークビーンズ	4月10日 水	鶏肉のチリソース炒め	グラタンカツ
					ほうれん草のナムル
	マーボー竹輪	お魚厚揚げ		季節の焼売(筍)【3月～6月】	鶏大豆
	親子煮	野菜の山椒風味炒め		野菜のカレー炒め	じゃが芋の鳴門煮
	ひじきと大豆の煮物	里芋の煮物		青菜のお浸し	つぼ漬け
4月4日 木	焼肉メンチ	アカウオの照焼き	4月11日 木	サバの味噌煮	他人丼
	ごぼうサラダ	しろ菜のおかか和え		チンゲン菜の辛子和え	
	キャベツのピリ辛漬け	ツナマカロニサラダ		コーンとツナのサラダ	中華風春雨サラダ
	野菜のクリーム煮	さつま芋のケチャップ煮		マーボー豆腐	
	れんこんの生姜炒め	オクラのごま和え		昆布の佃煮	柚子白和え
4月5日 金	トマトオムレツ	牛肉とインゲンの炒め物	4月12日 金	豚肉と舞茸の生姜焼き	アジの南蛮漬け
	ビースソテー				
	チンゲン菜とカニカマの和え物	こんにゃくきんぴら		大豆のトマト煮	カニ風味酢の物
	豚大根	じゃが芋の旨煮		サケじゃが	厚揚げの五目炒め
	コールスローサラダ	さくら漬け		ほうれん草の三色和え	さつま芋のバター炒め
4月6日 土	グリルチキン	八宝菜	4月13日 土	鮭キャベツカツ	鶏むね肉とじゃが芋のバジルソテー
	スパソテー			カリフラワー甘酢和え	
	中華ドレサラダ(ドレッシング別添え)	バンバンジーサラダ(ドレッシング別添え)		ほうれん草の辛子和え	キャベツのレモン酢和え
	姫高野の炊き合せ	さつま芋の肉じゃが風		炒り鶏	彩りしんじょの炊き合せ(桜エビ)【4月～6月】
	春菊のお浸し	ごぼうとれんこんの甘酢和え		マカロニサラダ	大根葉とじゃこの炒り煮
4月7日 日	栗かぼちゃコロッケ	豚キムチ	4月14日 日	豚肉とえのきのトマトソース炒め	すき焼き風煮
	きのこソテー				
	野菜の三杯酢	小松菜のごま和え		切干とベーコンの煮物	大豆大根
	マーボー茄子	大豆のコンソメ煮		煮合せ(里芋・がんも)	野菜ソテー
	ほうれん草のバターソテー	きくらげの酢の物		小松菜の煮浸し	チンゲン菜のツナ和え

	昼食	夕食		昼食	夕食		昼食	夕食
4月15日(月)	ロールキャベツ(コンソメ風味)	鶏肉のスパイス炒め	4月22日(月)	豚肉のカレーソテー	鶏の唐揚げ	4月29日(月)	イカとブロッコリーのレモン炒め	鶏肉とナッツのチリソース
					インゲンのおかか和え			
	無限なす	チンゲン菜のごま和え		ツナの玉子とじ	ほうれん草の菜種和え		豆腐の柚子あんかけ	ズッキーニとアスパラのソテー
	じゃが芋と鶏肉の炭火焼風炒め	ひじきと挽肉の炒め物		南瓜とベーコンの煮物	おふくろ煮		小松菜と牛肉の炒め物	じゃが芋と椎茸の煮物
	三色炒め煮	白菜の生姜和え		茄子のかおり和え	わかめと蒲鉾の酢の物		ハムとキャベツのマリネ	春雨の酢の物
4月16日(火)	牛肉とエリンギの炒め煮	揚げサバの野菜あんかけ	4月23日(火)	鶏の旨辛煮(ヤンニョムチキン風)	牛しぐれ煮	4月30日(火)	豚肉と豆腐の玉子とじ	サバの野菜入り甘酢煮
	カリフラワーの塩昆布和え	キャベツのバジルソテー		キャベツの塩炒め	インゲンのごま和え		無限なす	オクラのごま和え
	チーズオムレツ	肉じゃが		大根炊き	茄子のそぼろ煮		じゃが芋と鶏肉の炭火焼風炒め	さつま芋のケチャップ煮
	南瓜サラダ	ほうれん草のごま和え		れんこんきんぴら	さつま揚げの味噌炒め		三色炒め煮	ツナマカロニサラダ
4月17日(水)	ハンバーグデミグラスソース	ホイコーロー	4月24日(水)	サバの照焼き	鶏肉の味噌炒め			
	ブロッコリー			味きゅうり				
	大根のあんかけ	春菊のおろし和え		大豆とソーセージのトマト煮込み	里芋のごまポン酢和え			
	ビーフン炒め	エビ団子の炊き合せ		豆腐バーグのエビあんかけ	大根のうま煮			
	インゲンと竹輪の和え物	わかめの生姜酢和え		キャベツのごま酢和え	わかめの青ジソサラダ			
4月18日(木)	チキンステーキ(醤油)	ブリの生姜煮	4月25日(木)	サワラの甘酢あんかけ	チキンオムレツ			
	花さつま	チンゲン菜の炒り菜			塩枝豆			
	ひじきとハムの酢の物	ミニ豆腐バーグ		白菜のおかか和え	ミニがんも			
	小松菜と厚揚げのピリ辛炒め	白菜とミンチの中華炒め		里芋ときのこのバターコンソメ炒め	茄子の味噌炒め			
	大根とツナのレモン風味サラダ(ドレッシング別添え)	梅春雨		ぜんまいと竹輪の煮物	春菊のナムル			
4月19日(金)	塩だれメンチ	ごぼう入り鶏団子煮	4月26日(金)	プルコギチキン	牛肉とほうれん草の炒め物			
	春菊のおかか和え	マカロニトマトソテー						
	マーボー春雨	ミモザサラダ(ドレッシング別添え)		キャベツのピリ辛漬け	お魚厚揚げ			
	筑前煮	野菜の甘酢炒め		イカ入りつみれの炊き合せ	じゃが芋の鳴門煮			
	さつま芋と切昆布の煮物	南瓜ソテー		梅ごぼう	つぼ漬け			
4月20日(土)	豚肉のマヨネーズ風炒め	ホッケの磯辺焼き	4月27日(土)	あさりの深川煮(丼)	油淋鶏			
		フキの煮物			ベジタブルソテー			
	ソースきんぴら	ビビンバソテー		蒸し鶏と大根の甘酢サラダ	ブロッコリーとカニカマのたまごサラダ			
	がんものみぞれ煮	里芋のそぼろ煮			おでん風煮物			
	和風サラダ(ドレッシング別添え)	中華わかめ和え		紅生姜	オクラと昆布のたくあんちらし			
4月21日(日)	アジの梅煮	鶏肉とキャベツの味噌炒め	4月28日(日)	豚肉と青菜のたまご炒め	牛蒡と牛肉のカレーマヨネーズ風			
	昆布豆							
	青菜のピーナッツ和え	大根の生姜酢和え		切干大根煮	キャベツとツナのレモン和え			
	豚じゃが	きのことさつま芋煮		茄子と厚揚げの照り炒め	親子煮			
	豆腐のカニ風あんかけ	春雨とハムのソテー		もやしとザーサイ炒め	四色なます			