



# Menu of the a month 2016



					4/1日 金	2日 土
献立					ご飯 味噌汁 白身魚の野菜あんかけ ベーコンとジャガイモの炒め ひじき煮	稲荷寿司 お吸い物 はんぺんのチーズはさみ揚げ 大根とツナのサラダ
	4日 月	5日 火	6日 水	7日 木	8日 金	9日 土
献立	ご飯 味噌汁 白身魚のフライ 春雨サラダ 漬物	ご飯 味噌汁 ぶり大根 ひじきの煮物 酢の物	ご飯 味噌汁 豚肉のアスパラチーズ巻き マカロニサラダ 卵の花	ご飯 味噌汁 大根のそぼろ煮 厚焼き玉子 漬物	ご飯 味噌汁 ロールキャベツ 中華風サラダ 漬物	カレーうどん 厚揚げの煮物 ほうれん草のお浸し 漬物
	11日 月	12日 火	13日 水	14日 木	15日 金	16日 土
献立	ご飯 味噌汁 煮込みハンバーグ カボチャサラダ 漬物	中華丼 中華スープ シューマイ もやしサラダ 漬物	親子丼 味噌汁 大根とちくわの煮物 わかめときゅうりの酢の物	スパゲティミートソース コンソメスープ 野菜サラダ フルーツ	鶏つくね丼 かき玉汁 大根の煮物 漬物 フルーツ	五目チャーハン 中華スープ 水餃子 もやしサラダ
	18日 月	19日 火	20日 水	21日 木	22日 金	23日 土
献立	ご飯 味噌汁 鶏のから揚げおろし煮 春雨サラダ 漬物	ご飯 味噌汁 鮭のチャンチャン焼 大根とツナのサラダ 漬物	ご飯 味噌汁 野菜メンチカツ ほうれん草の白和え 温野菜	炊込みご飯 味噌汁 煮魚 切干大根 オニオンサラダ	うなぎの蒲焼 味噌汁 茶碗蒸し 漬物 フルーツ	カレーライス 野菜スープ 福神漬け 卵サラダ フルーツ
	25日 月	26日 火	27日 水	28日	29日	30日
献立	山菜そば 野菜の天ぷら盛り合わせ 煮物 漬物	チキンカレー 野菜スープ 福神漬け 卵サラダ フルーツ	鮭と卵の二色丼 味噌汁 カボチャの煮物 漬物	ちらし寿司 かき玉汁 鶏肉の照焼き 大根とツナのサラダ 茶碗蒸し 漬物	ご飯 味噌汁 豆腐ハンバーグ マカロニサラダ 漬物	ご飯 けんちん汁 さわらの味噌焼 卵と野菜の炒めもの ほうれん草の胡麻和え