

# 老健さとまち

## 4月の献立



				4月1日(金)	4月2日(土)	4月3日(日)
				ホッケの塩焼き 青菜の煮浸し 白和え	かきあげとじ丼 里芋の煮付 キャベツの和え物	鶏肉の甘酢あんかけ 切干大根煮 青菜の和え物 タラの甘酢あんかけ
4月4日(月)	4月5日(火)	4月6日(水)	4月7日(木)	4月8日(金)	4月9日(土)	4月10日(日)
鯖みりん 鶏肉のみりん焼き じゃが芋の煮付 もずくの酢の物	野菜ちゃんぽん 焼きようざ 青菜の中華和え	アジフライ 豚肉の生姜焼き 白菜のごま和え 南瓜の煮付	味噌煮込みハンバーグ 里芋の煮付 なます スープ	ちらし寿司 茶碗蒸し 菜の花の和え物 清まし汁	赤魚の煮付 野菜の旨煮 オクラのおかか和え	麻婆豆腐 えび焼売 春雨の酢の物 スープ
4月11日(月)	4月12日(火)	4月13日(水)	4月14日(木)	4月15日(金)	4月16日(土)	4月17日(日)
山菜きしめん とり天 青菜の辛子和え	チキン南蛮 あじの照り煮 ブロッコリーサラダ 金平ごぼう	カレーライス ミニコロケ 野菜サラダ スープ	豚肉の西京焼き さわらの西京焼き もずくの酢の物 里芋の煮付 清まし汁	鶏肉の照焼き 炒り豆腐 春雨の酢の物	さばの塩焼き メンチカツ がんもの煮付 わかめと胡瓜の酢の物	ソースカツ たこ焼き 菜の花の白和え 清まし汁
4月18日(月)	4月19日(火)	4月20日(水)	4月21日(木)	4月22日(金)	4月23日(土)	4月24日(日)
鮭のごま焼き 豚肉のごま焼き 生揚げの煮付 なます	鯖の竜田揚げ 南瓜の煮付 青菜のなめ茸和え 清まし汁	豚肉のみそマヨネーズ焼き 白身魚のみそマヨネーズ焼き 青菜の煮浸し 切干大根の酢の物 清まし汁	中華飯 焼きようざ 春雨サラダ スープ	チキン南蛮 えびカツ(タルタルソース) ジャーマンポテト ほうれん草の和え物	しょうゆラーメン 鶏唐揚げの甘酢かけ 白菜の和え物	混ぜごはん 鮭の塩焼き 金平ごぼう 青菜のお浸し
4月25日(月)	4月26日(火)	4月27日(水)	4月28日(木)	4月29日(金)	4月30日(土)	
焼肉風丼 温泉卵 わかめと胡瓜の酢の物 スープ	サーモンフライ 照焼きハンバーグ 青菜の煮浸し スパサラダ スープ	鶏肉のマスタード焼き ひじきの五目煮 白和え	豚肉のつけ焼き さばのつけ焼き 大根のくず煮 キャベツの甘酢和え	きつねうどん  磯部揚げ 青菜の和え物	さばの塩焼き 豚かつおろしかけ じゃが芋の煮付 ひじきサラダ	

で塗られている箇所は、おかずが選択メニューになります！

丼物やちらし寿司、混ぜご飯等以外は、全てにごはんがつきます！またスープ、清まし汁以外は味噌汁がつきます！