



きゅうしょくもくひょう

よくかんで

た
食べよう



4月こんだて

月	火	水	木	金
	7 	8 	9 	10 
にゅうがくしき	わかめごはん とりにく ^て や 鶏肉の照り焼き きりぼしだいこん 切干大根のごま酢和え はる 春キャベツのスープ	ごはん マーボーじゃが ナムル グレープゼリー	スパゲティクリームソース パリパリサラダ カラマンダリン	ぶたにく 豚肉とごぼうのおこわ かきたま汁 だいこん 大根とじゃこのサラダ
13 	14 	15 	16 	17 
ポークカレー オニオンドレッシング サラダ ネーブルオレンジ	やまとりどん 焼鳥丼 じゃがいものきんぴら ピーチサイダーゼリー	ダイスチーズパン チリコンカン フレンチサラダ	ごはん ヤンニョムチキン わかめサラダ トックスープ	こぎつねごはん さわにわん 沢煮椀 さかな やさい 魚と野菜の揚げ煮
20 	21 	22 	23 	24 
きつねうどん だいがくいも 大学芋 おかひじきの ごまマヨネーズ和え	ごはん れんこん い 蓮根入りハンバーグ アスパラガスサラダ ABCスープ	ホイコーロー丼 ジョア ファイバーサラダ いちご	たけのご飯 さかな さいきょう や 魚の西京焼き やさい 野菜とひじきの和え物 よしのじる 吉野汁 	ごはん にく 肉じゃがコロケ いんげん入りごま和え とうふ 豆腐となめこのみそ汁
27 	28 	29	30 	
ごはん さわらのハーブ焼き にんじん 人参サラダ トマトスープ	ハニーレモントースト コーンシチュー クルトンサラダ	昭和の日 	やにく 焼き肉チャーハン のりのサラダ もずくのスープ まっちゃかてん 抹茶寒天	