

# 今月の menu 4月の献立

## 季節のメニュー

### 旬の野菜「キャベツ」



～胃炎や潰瘍の改善に効果がある/ビタミンUを含む～  
ヨーロッパ原産のキャベツは、古代ギリシャ、ローマの時代から食べられていた最古の野菜のひとつです。  
日本へは江戸時代に伝わり、明治以降、本格的に栽培されるようになりました。

月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
		鮭の照り焼き 白菜ちくわ煮浸し 南瓜煮付け	親子丼 胡瓜と ワカメ酢の物 白菜厚揚げ浸し	サワラ西京焼 野菜天ぷら 白菜含め煮	豆腐ハンバーグ インゲン胡麻和え ひじき煮
6	7	8	9	10	11
クリームシチュー 小松菜じゃこ炒め 紅白なます	豚肉レンコン 炒め物 さつまいも金平 白菜ちくわ煮浸し	肉団子きのこ あんかけ 厚揚げみぞれ煮 もずく酢の物	肉じゃが キャベツ梅和え 白菜含め煮	かぶのそぼろ煮 筑前煮 もずく酢の物	鮭の照り焼き 白菜ちくわ煮浸し 南瓜煮付け
13	14	15	16	17	18
サワラ西京焼 野菜天ぷら 白菜含め煮	豆腐ハンバーグ インゲン胡麻和え ひじき煮	野菜カレー 南瓜煮付け 大根サラダ	鶏の照り焼き さつまいも金平 白菜ちくわ煮浸し	アジ竜田揚げ 大豆とワカメ煮物 ピーマン じゃこ炒め	豚肉生姜焼き 大根ちくわ煮 もずく酢の物
20	21	22	23	24	25
肉団子きのこ あんかけ 厚揚げみぞれ煮 もずく酢の物	親子丼 胡瓜と ワカメ酢の物 白菜厚揚げ浸し	クリームシチュー 小松菜じゃこ炒め 紅白なます	かぶのそぼろ煮 筑前煮 もずく酢の物	豆腐ハンバーグ インゲン胡麻和え ひじき煮	肉じゃが キャベツ梅和え 白菜含め煮
27	28	29	30		
豚肉レンコン 炒め物 さつまいも金平 白菜ちくわ煮浸し	豚肉生姜焼き 大根ちくわ煮 もずく酢の物	サワラ西京焼 野菜天ぷら 白菜含め煮	アジ竜田揚げ 大豆とワカメ煮物 ピーマン じゃこ炒め		

※献立は当日の仕入れ状況により変更になる場合があります。ご了承いただきますようお願い申し上げます。

※上記にごはんとみそ汁が付きます。