

4月の献立

今月の

レンコン



蓮根（れんこん）は、ハスの地下茎を食用とした野菜です。主な主成分はビタミンCや食物繊維、カリウム、カルシウム、タンニンなどの栄養素が豊富に含まれています。日本では穴が開いていて先を見通せることから、「見通しがきく」縁起物として料理にも使用

月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5
	大根そぼろ煮 人参金平 インゲン豆エ スニックサラ ダ	アジ竜田揚げ 白菜揚げ煮 紅白なます	肉団子トマト 煮 ほうれん草の 卵焼き キャベツ梅和 え	ニラと野菜あ んかけ レンコン金平 もずく酢の物	茄子と豚肉味 噌炒め 高野豆腐 酢人参
7	8	9	10	11	12
かにかまの卵 あんかけ 春雨サラダ 紅白なます	春野菜きのこ シチュー ブロッコリー の卵サラダ ほうれん草白 和え	ニラ玉炒め ひじき煮 ツナと人参サ ラダ	じゃがいも和 牛コロッケ 切り干し大根 煮 小松菜サラダ	茄子とピーマ ン肉炒め 筑前煮 インゲン豆エ スニックサラ ダ	肉じゃが 小松菜中華炒 め カリフラワー 甘酢漬
14	15	16	17	18	19
野菜チーズ焼 き 高野豆腐 小松菜サラダ	タラの天ぷら 白菜ポン酢煮 じゃこおろし 和え	三色丼 豆腐きのこあ んかけ もずく酢の物	豆腐香り焼き ほうれん草胡 麻和え ツナと人参サ ラダ	豚肉生姜焼き 高野豆腐煮 酢人参	ニラの野菜あ んかけ レンコン金平 春野菜和え物
21	22	23	24	25	26
白身魚きのこ あんかけ ひじき煮 キャベツマリ ネ	八宝菜 さつまいも甘 煮 カリフラワー 甘酢漬	豚肉とブロッ コリー炒め 筑前煮 ポテトサラダ	野菜カレー コールスロー ほうれん草白 和え	かにかまの卵 あんかけ 春雨サラダ もずく酢の物	じゃがいも和 牛コロッケ 切り干し大根 煮 インゲン酢の 物
28	29	30			
春野菜きのこ シチュー 酢人参 ブロッコリー の卵サラダ	豚肉生姜焼き 大豆昆布煮 春野菜甘酢漬 け 季節の炊き込 みご飯	茄子とピーマ ン炒め おから ほうれん草お 浸し			

※上記にごはんとみそ汁が付きます。

※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。