

# 4月 お弁当メニュー

日 ・ (曜)	献立	材料と体内での働き			日 ・ (曜)	献立	材料と体内での働き		
		熱や力のもとになるもの	体をつくるもの	からだの調子を整えるもの			熱や力のもとになるもの	体をつくるもの	からだの調子を整えるもの
8 (金)	ウィンナーポテトフライ パスタサラダ 角揚げ煮 ケチャップ煮	米 パスタ マヨネーズ	ウィンナーポテトフライ ロースハムスライス 彩り角揚げ ミートボール	きゅうり・ケチャップ カーネルコーン 人参 キャベツ	20 (水)	鶏の照り焼き ペンネソテー 煮物 スティックバーグ	米 ペンネ	鶏もも開き 竹輪 スティックバーグ ツナパウチ	玉ねぎ グリーンピース・とうもろこし 人参・ケチャップ 水煮大根
11 (月)	豚肉と木耳の玉子炒め 京風がんも 白身フライ 焼きビーフン	米 ビーフン	白身フライ 豚バラ小間 京風がんも 豚挽肉・玉子	筍水煮・玉ねぎ きくらげ・卸し生しょうが キャベツ・ニラ 人参	21 (木)	Wとんかつ ナポリタン ひじきの五目煮 スクランブルエッグ	米 パスタ	チーズとんかつ ロースとんかつ ベーコン小間・カニカマ ひじき・竹輪・カット油揚げ・玉子	キャベツ・刻み干しいたけ 玉ねぎ 人参 ケチャップ
12 (火)	クラッシュハムカツ 和風カレー キャベツサラダ 棒天	米	藻塩クラッシュハムカツ ロースハムスライス 棒天 豚小間	キャベツ 玉ねぎ 人参	22 (金)	牛肉コロッケ 春雨の中華サラダ 大根のカニカマあん ナムル餃子	米 春雨	牛肉コロッケ ロースハムスライス カニカマ ナムル餃子	カーネルコーン きゅうり 大根
14 (木)	根菜鶏つくねバーグ チャブチェ 大根とあさりの煮物 ウィンナー	米 春雨	根菜鶏つくねバーグ ミニとろーり目玉風オムレツ 豚挽肉・ポイルムキあさり ウィンナー	人参・ニラ・大根 卸し生しょうが 大根おろし ケチャップ	25 (月)	とろーり玉子メンチカツ ペペロンチーノ 田舎煮 ハムマリネ	米 パスタ	とろーり月見メンチカツ ベーコン小間 ロースハムスライス 薄切りさつま揚げ	キャベツ・玉ねぎ・大根・人参 カイエンペッパー輪切り 卸し生にんにく ピーマン・刻み干しいたけ
15 (金)	ヤンニョムチキン 明太スパゲティ 厚揚げのそぼろあん ブロッコリーサラダ	米 パスタ マヨネーズ	チキン 絹厚揚げ豆腐三角 豚挽肉 カニ風味蒲鉾フレーク	キャベツ・ケチャップ 玉ねぎ パセリ粉 ブロッコリー	26 (火)	鮭明太焼き 焼売 チャブチェ 春巻き	米 春雨	サーモン明太漬 豚挽肉 彩り野菜春巻き	ニラ・人参 卸し生しょうが
18 (月)	白身魚フライ ペペロンチーノ 筍の味噌炒め 卵の花	米 パスタ	白身魚フライ ベーコン小間 豚小間・ビーフフラワー 油揚げ	玉ねぎ・卸し生にんにく カイエンペッパー輪切り 筍水煮・きくらげ・枝豆 卸し生しょうが・人参	27 (水)	チキンソテーおろしソース 京風がんも 大根サラダ キムチもやし	米 マヨネーズ	鶏もも 京風がんも ツナパウチ	大根 かいわれ大根 キムチもやし
19 (火)	肉豆腐 お好み焼き 棒餃子 菜の花のピーナッツ和え	米 粉ピーナッツ	牛バラスライス 木綿豆腐 花型お好み焼き 彩り野菜棒餃子	玉ねぎ・糸こんにゃく グリーンピース 菜の花 人参	28 (木)	ハンバーグ ボンゴレスパゲティ 筍のハオ炒め 野菜コロッケ	米 パスタ	やわらかいハンバーグ ポイルムキあさり 野菜コロッケ	玉ねぎ・卸し生にんにく カイエンペッパー輪切り 筍水煮・きくらげ 卸し生しょうが・ピーマン