

# 4 月のお弁当メニュー表



月	火	水	木	金	土
			1 日 <ul style="list-style-type: none"> <li>白飯</li> <li>鯖の味噌煮</li> <li>牛肉の塩麴炒め</li> <li>卵焼き</li> <li>胡瓜とシラスの酢の物</li> </ul>	2 日 <ul style="list-style-type: none"> <li>白飯</li> <li>赤魚の香味焼き</li> <li>鶏ごぼう</li> <li>小松菜の煮浸し</li> <li>スパゲティーサラダ</li> </ul>	3 日 <ul style="list-style-type: none"> <li>白飯</li> <li>鰯の西京焼き</li> <li>肉団子のケチャップ煮</li> <li>大根とふきの煮物</li> <li>白菜のコールスロー</li> </ul>
5 日 <ul style="list-style-type: none"> <li>白飯</li> <li>しんじょうのあんかけ</li> <li>鶏肉の辛子焼き</li> <li>切干大根の煮物</li> <li>キャベツの土佐酢和え</li> </ul>	6 日 <ul style="list-style-type: none"> <li>白飯</li> <li>鮭のカレームニエル</li> <li>水菜と牛肉の中華炒め</li> <li>高野の卵とじ</li> <li>春雨サラダ</li> </ul>	7 日 <ul style="list-style-type: none"> <li>変わり飯</li> <li>鯖の幽庵焼き</li> <li>ローストチキン風</li> <li>金平蓮根</li> <li>小松菜のレモン醤油和え</li> </ul>	8 日 <ul style="list-style-type: none"> <li>白飯</li> <li>白身魚のおろし煮</li> <li>鶏と大豆のオイスター炒め</li> <li>さつま芋の甘煮</li> <li>キャベツとツナのサラダ</li> </ul>	9 日 <ul style="list-style-type: none"> <li>白飯</li> <li>いわし磯辺フライ</li> <li>ゆで豚の酢味噌かけ</li> <li>厚揚げのおかか煮</li> <li>胡瓜とカニカマ柚子和え</li> </ul>	10 日 <ul style="list-style-type: none"> <li>白飯</li> <li>白身魚の野菜あんかけ</li> <li>鶏肉の梅みそ焼き</li> <li>花ガンモの煮物</li> <li>南瓜サラダ</li> </ul>
12 日 <ul style="list-style-type: none"> <li>白飯</li> <li>鰯とごぼうの生姜煮</li> <li>鶏肉の香草焼き</li> <li>大根田楽</li> <li>キャベツと干しエビの酢の物</li> </ul>	13 日 <ul style="list-style-type: none"> <li>白飯</li> <li>白身魚の南蛮焼き</li> <li>回鍋肉</li> <li>揚げ茄子の煮浸し</li> <li>胡瓜と竹輪のマヨ醤油和え</li> </ul>	14 日 <ul style="list-style-type: none"> <li>白飯</li> <li>赤魚の西京焼き</li> <li>浦上そばろ</li> <li>高野の卵とじ</li> <li>キャベツの梅和え</li> </ul>	15 日 <ul style="list-style-type: none"> <li>白飯</li> <li>鮭のチャンチャン焼き</li> <li>牛肉と筍の青しそ炒め</li> <li>菜の花の煮浸し</li> <li>白菜の柚子マヨネーズ和え</li> </ul>	16 日 <ul style="list-style-type: none"> <li>白飯</li> <li>鯖の梅煮</li> <li>アスパラの肉巻き</li> <li>じゃが芋のそばろあんかけ</li> <li>オクラの海苔酢和え</li> </ul>	17 日 <ul style="list-style-type: none"> <li>白飯</li> <li>キスの天ぷら</li> <li>牛肉の時雨煮</li> <li>白菜のごま煮浸し</li> <li>ブロッコリーのツナ和え</li> </ul>

月	火	水	木	金	土
19日 <ul style="list-style-type: none"> <li>白飯</li> <li>鰹の磯辺焼き</li> <li>豚肉のブルコギ風</li> <li>ナポリタン</li> <li>カリフラワーの甘酢和え</li> </ul>	20日 <ul style="list-style-type: none"> <li>白飯</li> <li>白身魚のごまマヨネーズ焼き</li> <li>肉団子の酢豚風</li> <li>竹輪のカレー天ぷら</li> <li>小松菜のわさび和え</li> </ul>	21日 <ul style="list-style-type: none"> <li>白飯</li> <li>カレイの粒マスタード焼き</li> <li>牛肉と南瓜のオイスター炒め</li> <li>青梗菜のたらこ炒め</li> <li>白菜と魚肉ハムのマヨネーズ和え</li> </ul>	22日 <ul style="list-style-type: none"> <li>白飯</li> <li>鰹の照り焼き</li> <li>豚とエリンギの甘味噌炒め</li> <li>ひじきと大豆の煮物</li> <li>もやしのナムル</li> </ul>	23日 <ul style="list-style-type: none"> <li>白飯</li> <li>白身魚の梅の香ソースがけ</li> <li>鶏と根菜の煮物</li> <li>小松菜とソーセージの和え物</li> <li>キャベツの辛子和え</li> </ul>	24日 <ul style="list-style-type: none"> <li>白飯</li> <li>鯖のおろしソースがけ</li> <li>鶏のハニーマスタード焼き</li> <li>絹さやの中華炒め</li> <li>ごぼうサラダ</li> </ul>
26日 <ul style="list-style-type: none"> <li>白飯</li> <li>鮭の塩焼き</li> <li>焼肉</li> <li>南瓜のいとこ煮</li> <li>法蓮草のドレッシング和え</li> </ul>	27日 <ul style="list-style-type: none"> <li>白飯</li> <li>鰹の香草焼き</li> <li>鶏肉のねぎ煮</li> <li>キャベツのバターソテー</li> <li>オクラのなめ茸和え</li> </ul>	28日 <ul style="list-style-type: none"> <li>白飯</li> <li>エビチリ</li> <li>ササミの野菜巻き蒸し</li> <li>さつまいもの肉じゃが風</li> <li>胡瓜としその和え物</li> </ul>	29日 <ul style="list-style-type: none"> <li>白飯</li> <li>赤魚の胡麻和え</li> <li>麻婆厚揚げ</li> <li>ほうれん草とコーンのソテー</li> <li>里芋のごまサラダ</li> </ul>	30日 <ul style="list-style-type: none"> <li>たきこみごはん</li> <li>すり身の野菜あんかけ</li> <li>牛肉とごぼうの甘辛煮</li> <li>若竹煮</li> <li>ブロッコリーの塩昆布和え</li> </ul>	

アレルギーがあらわれる方は別メニューにて対応致します  
メニューはあくまで予定です。  
急遽メニューが変更になる場合もありますのでご了承ください。  
追加・キャンセル等の変更は**当日の12時まで**にご連絡ください。



社会福祉法人 **小榊アスカ福祉会**  
配食サービス事業  
長崎市みなと坂1丁目6番35号  
TEL:095-834-4141