

# 4 月のお弁当メニュー表



| 月   | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|---|--|--|--|--|--|
| <b>1 日</b><br>・ 白飯<br>・ エビチリ<br>・ 鶏肉のすき煮<br>・ 切干大根とツナの味噌炒め<br>・ オクラの塩昆布和え         | <b>2 日</b><br>・ 白飯<br>・ 赤魚の香味焼き<br>・ 豚肉と白菜のポン酢炒め<br>・ 桜エビと小ねぎの卵焼き<br>・ 胡瓜とカニ棒の味噌マヨ和え | <b>3 日</b><br>・ 白飯<br>・ 鰹のトマトソースがけ<br>・ 牛肉と筍の青じそ炒め<br>・ 菜の花の煮びたし<br>・ キャベツのマスタード和え | <b>4 日</b><br>・ 筍ご飯<br>・ 鮭の塩焼き<br>・ 野菜の肉巻きフライ<br>・ 高野の含め煮<br>・ 春雨サラダ                 | <b>5 日</b><br>・ 白飯<br>・ カツオカツ<br>・ 鶏肉のからし焼き<br>・ ひじきの煮物<br>・ いんげんの梅おかか和え               | <b>6 日</b><br>・ 白飯<br>・ 白身魚の西京焼き<br>・ 肉団子の煮物<br>・ キャベツとベーコンの卵とじ<br>・ 青梗菜の辛味浸し          |
| <b>8 日</b><br>・ 白飯<br>・ タラのチーズ焼き<br>・ 豚と大根の煮物<br>・ キャベツのバター炒め<br>・ さつまいものごまサラダ    | <b>9 日</b><br>・ 白飯<br>・ 鰹のおろし煮<br>・ 厚揚げの南蛮漬け<br>・ 白菜のごま煮浸し<br>・ 小松菜のしそひじき和え          | <b>10 日</b><br>・ 白飯<br>・ 白身魚のゆかり天ぷら<br>・ 豚肉の卵とじ<br>・ オクラのカレー炒め<br>・ 大根と青菜の甘酢漬け     | <b>11 日</b><br>・ 白飯<br>・ 鰹のゴマ焼き<br>・ 牛肉の塩こうじ炒め<br>・ 花がんもの煮物<br>・ ポテトサラダ              | <b>12 日</b><br>・ 白飯<br>・ 赤魚の生姜焼き<br>・ 酢豚<br>・ えび団子の中華煮<br>・ れんこんのサラダ                   | <b>13 日</b><br>・ 白飯<br>・ お魚豆腐揚げの和風野菜あんかけ<br>・ 鶏の照り焼き<br>・ マカロニのソテー<br>・ 胡瓜とカニカマの柚子味噌和え |
| <b>15 日</b><br>・ 白飯<br>・ 鯖の中華風照り焼き<br>・ 鶏肉の野菜巻き蒸し<br>・ さつまいもの肉じゃが風<br>・ 胡瓜としその和え物 | <b>16 日</b><br>・ 白飯<br>・ 焼きそば<br>・ たらとチーズ天<br>・ こんにゃくの金平<br>・ もやしナムル                 | <b>17 日</b><br>・ 白飯<br>・ 鯖の明太子あん<br>・ 野菜入り豆腐ハンバーグ<br>・ 春雨の炒め物<br>・ 胡瓜と蒲鉾の酢味噌和え     | <b>18 日</b><br>・ 白飯<br>・ 白身魚のコーンマヨ焼き<br>・ 豚肉のスタミナ炒め<br>・ ジャが芋の味噌煮<br>・ ブロッコリーのピーナツ和え | <b>19 日</b><br>・ 白飯<br>・ 銀ヒラスのごまだれがけ<br>・ チンジャオロース風炒め物<br>・ 揚げ茄子の煮びたし<br>・ 白菜のしょうが醤油和え | <b>20 日</b><br>・ 白飯<br>・ 鮭の幽庵焼き<br>・ 浦上そばろ<br>・ 竹輪のカレー天ぷら<br>・ ほうれん草のツナポン和え            |

| 月  | 火   | 水   | 木   | 金  | 土  |
|--|---|---|---|--|--|
| 22 日<br>・ 白飯<br>・ <b>メバルのはちみつごま焼き</b><br>・ <b>チリコンカン風</b><br>・ 野菜しゅまい<br>・ きのこのマリネ           | 23 日<br>・ 白飯<br>・ <b>鯨の照り焼き</b><br>・ <b>豚肉のもろみ焼き</b><br>・ 小松菜とソーセージの炒め物<br>・ 大根のおかか和え | 24 日<br>・ 白飯<br>・ <b>赤魚の塩こうじ焼き</b><br>・ <b>鶏肉のさっぱり煮</b><br>・ れんこんのバター炒め<br>・ ほうれん草の和風マヨ和え | 25 日<br>・ 白飯<br>・ <b>鯖のピリ辛マヨ焼き</b><br>・ <b>ピーマンの肉詰め</b><br>・ 絹さやの中華風炒め<br>・ ふきのごま浸し | 26 日<br>・ 白飯<br>・ <b>カレーの甘味噌がけ</b><br>・ <b>鶏肉と南瓜の煮物</b><br>・ さつま揚げのカレー炒め<br>・ ブロッコリーと蒸し鶏のサラダ | 27 日<br>・ 白飯<br>・ <b>鯿のねぎ塩焼き</b><br>・ <b>回鍋肉</b><br>・ 豆腐ナゲット<br>・ オクラと若布の酢の物         |
| 29 日<br>・ 白飯<br>・ <b>鯖の土佐煮</b><br>・ <b>ゆで豚のわさびドレッシングがけ</b><br>・ 厚揚げの味噌そぼろがけ<br>・ ほうれん草のごま酢和え | 30 日<br>・ 白飯<br>・ <b>鮭のチーズトマト焼き</b><br>・ <b>ぎせい豆腐</b><br>・ 筍と蒟蒻の炒り煮<br>・ 菜の花の辛し和え     |   |   |  |  |

**アレルギーがあら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11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