

# 2024年4月 メニュー



## \* 季節の野菜達 春キャベツ \*

・スーパーや青果店で年中見かけるキャベツですが、実は旬が複数あるのを知っていますか？

3~5 月にかけて旬を迎えるのは「春キャベツ」と言い、冬でも暖かい地域で栽培された栄養価が高いもの。



月曜日の配食(夕食)	金曜日の配食(夕食)
<p>4月1日</p> <ul style="list-style-type: none"><li>* 肉団子の甘酢野菜あん</li><li>* じゃがいもの明太子和え</li><li>* 春キャベツのお浸し</li><li>* 切り干し大根煮もの</li><li>* 菜の花辛子和え * ご飯</li></ul>	<p>4月5日</p> <ul style="list-style-type: none"><li>* 鯖の西京焼き</li><li>* さつま揚げと野菜の煮物</li><li>* ひじき煮物</li><li>* 青菜</li><li>* 酢の物 * ご飯</li></ul>
<p>4月8日</p> <ul style="list-style-type: none"><li>* 鱈の花弁揚げ (サラダ菜、トマト)</li><li>* 高野豆腐と野菜の炊き合わせ</li><li>* 春野菜のホットサラダ</li><li>* カボチャとハムのおかか和え</li><li>* ご飯</li></ul>	<p>4月12日</p> <ul style="list-style-type: none"><li>* 煮込みハンバーグ</li><li>* がんもどきと根菜煮物</li><li>* ピーマンとジャコ炒め</li><li>* 白和え(蒟蒻、人参、大根)</li><li>* 玉子焼き * ご飯</li></ul>
<p>4月15日</p> <ul style="list-style-type: none"><li>* 野菜の肉巻き</li><li>* 野菜煮もの</li><li>* マカロニサラダ</li><li>* 酢の物(きゅうり、かぶ、カニカマ)</li><li>* 油揚げと小松菜の煮びたし * ご飯</li></ul>	<p>4月19日</p> <ul style="list-style-type: none"><li>* 甘塩鮭</li><li>* 根菜煮物</li><li>* パプリカ、ピーマン、と昆布</li><li>* ニラ玉</li><li>* 竹輪きゅうり和え * ご飯</li></ul>
<p>4月22日</p> <ul style="list-style-type: none"><li>* 赤魚の粕漬け</li><li>* 野菜煮物</li><li>* 春雨サラダ(きゅうり、カニカマ)</li><li>* 酢の物(きゅうり、パプリカ)</li><li>* 青菜のごま和え * ご飯</li></ul>	<p>4月26日</p> <ul style="list-style-type: none"><li>* 豚の照焼</li><li>* カブの挽肉あん</li><li>* ひじき煮物</li><li>* なすとピーマンの煮物</li><li>* キャベツの塩コンブ和え * ご飯</li></ul>
<p>4月29日</p> <p>* 休日なのでお弁当はお休みします。</p>	

\* ふれあい給食 赤とんぼ \* で検索して下さい。「ボランティア活動の風景・今週のお弁当…」がご覧頂けます！

○ 献立は多少の変更があります。

○ 連絡先:「赤とんぼ」代表 沖谷啓子 TEL:FAX:45-7024 又は 携帯電話 090-2204-7869