

令和3年4月

月	火	水	木	金
12 カレーライス コーン和え 小魚	13 デミグラスソースハンバーグ 中華サラダ 豆腐のみそ汁	14 さけの塩焼き 厚揚げと大根のうま煮 ごま和え	15 ミルクパン かぼちゃひき肉フライ 春雨サラダ コーンスープ	16 高菜ぶた肉井 五目汁 いちご
19 わかめご飯 肉じゃが さきいかのかみかみサラダ オレンジゼリー	20 とり肉のから揚げ 塩昆布和え みそ風味スープ	21 さばの粒マスタード焼き 大根サラダ キャベツのスープ	22 味付けパン フルーツ和え ポークビーンズ 野菜のカレーソテー	23 ちくわの磯辺揚げ 高野豆腐の煮物 かつお和え
26 豚キムチ丼 ポテトサラダ すまし汁	27 ホキフライ(ソース) 鶏肉とごぼうのみそ煮 甘酢和え	28 豚肉のスタミナ炒め ちゃんこ汁 黄桃	29 昭和の日	30 しそご飯 わかめスープ さわらのコーン焼き かんぴょうサラダ

作ってみよう！ 今月の新メニュー

～さきいかのかみかみサラダ～

作り方と材料(4人分)

- ① 切干し大根(32g)は、かぶるくらいの水(または、ぬるま湯)に浸して戻し、水気を絞って2cm長さに切る。
冷凍むき枝豆(20g)と、にんじんの干切り(20g)は、ゆでて冷ましておく。
きゅうり(40g)は干切りに、さきいか(20g)は、長さを1/2に切る。
- ② ①を砂糖(小さじ1)、薄口しょうゆ(小さじ1)で和えたら完成！

