

# 令和8年4月

月	火	水	木	金
6	7	8	9 黒糖パン とり肉のレモン和え もやしのサラダ ワンタンスープ 	10 ご飯 照り焼きハンバーグ 大根のサラダ 玉ねぎのみそ汁 
13 チキンカレーライス (ご飯) ひじきのサラダ 小魚	14 ご飯 みそ煮 ツナ和え 手作りふりかけ	15 ご飯 さけの塩焼き しそ和え 高野豆腐の煮物	16 小型パン 和風スパゲティ 豆乳スープ 黄桃	17 ご飯 あじのオニオンソース 信田和え 豆腐のみそ汁 
20 高菜そぼろ丼 (ご飯) にゅうめん 型抜きチーズ	21 ご飯 じゃがいもの揚げ煮 甘酢和え 心のみそ汁	22 ご飯 さわらのカレー風味焼き ほうれん草のごま和え 切干し大根の煮物	23 味付けパン とり肉のマーマレード焼き オニオンドレッシングサラダ とうもろこしのスープ	24 ご飯 さばのみそだれ いかにんじん さつま汁 
27 ご飯 厚揚げとキムチの炒め物 ごま坦マスープ サイダーゼリー	28 ご飯 ホキフライ (ソース) 春雨サラダ ちゃんこ汁	29 昭和の日	30 タコライス (ご飯) コーンサラダ マカロニスープ 	

## 4月の新メニュー 【とり肉のマーマレード焼き】

### ○ 材料 ○ (2人分)

- ・とり肉切身 (30g) 4枚
- ・濃口しょうゆ 小さじ1/2
- ・清酒 小さじ1/2
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々
- ・マーマレード 大さじ2/3

A

### ○ 作り方 ○

- ① Aの調味料を混ぜ合わせる。
- ② とり肉をAに漬け込む。
- ③ アルミカップに②を2枚ずつのせて、焼く。  
(オーブン：200℃・15分)  
※焼き加減を見て、焼き時間は調整してください。

