



ミズキャロット4月メニュー

すすき野中学

	10	11	12	13	14
日替わり	鯖のトマト煮 マッシュポテト ふわふわ卵のきのこあん もやしの中巻サラダ 白菜の一夜漬け	鯖のハチミツレモンマスタード マカロニ添え 切昆布のピリ辛サラダ かぼちゃ煮 ゆで大根水キムチ	和風ハンバーグ五ねぎソース ブロッコリー添え 切干大根煮 コーンポテトサラダ 青菜のお浸し	赤魚の煮つけ 大学芋 カレービーフン 海の野菜サラダ カクテキ	鶏の花山椒焼 春のかき揚げ 季節の炊き合わせ 春キャベツのシーザーサラダ 大根のレモン甘酢
カレー	チキンカツ 17				
日替わり	ヤンニョムチキン ナムル 新じゃがと揚げの煮物 スパゲティサラダ オランダこんにやく	ビビンバ焼肉 はんぺんフライ 高野の友禅炊き 白いんげんと人参のサラダ ブロッコリーのおかか和え	鯖のハーブマリネ 揚げパプリカ添え 茎わかめの煮物 わさび入り和風ポテトサラダ もやしの梅和え	鶏とイカのチリソース スクランブルエッグ 厚揚げの煮物 春雨とちくわのサラダ 人参のごま和え	ヘルシー大豆入りメンチカツ キャベツ添え 春野菜のパペロンチーノ 大根と人参の和風マヨサラダ 青菜の辛し和え
カレー	チキンカツ 24				
日替わり	タンドリーチキン フライドポテト 白菜のそぼろ煮 春野菜のサラダ 小松菜とエリンギのナムル	鯖の塩麹焼 醤油卵 厚揚げの四川風 野菜マリネ もやしのなめこ和え	肉団子 春巻き 大根のぼたてあん お豆の卵の花サラダ きゅうりとわかめの酢の物	キーマカレー白身魚フライ 高野の煮物 キャベツとツナのサラダ 三色なます	チキン南蛮タルタルソース キャベツ添え 麻婆豆腐 さっぱりひじきサラダ 金時豆
カレー	チキンカツ				

