

春のやさしい味わいレシピ



新玉ねぎの蒸し物

カレー味でごはんがススム♪



ひき肉とキャベツのカレー炒め

春を彩るカラフルごはん！



はまぐりと菜の花のちらし寿司

食卓に季節の味を!!



ふきのきんぴら

カンタン!お手軽レシピ!!



たけのこのチーズ焼き

旬の揚げ物レシピ



いかリング

春を味わう旬パスタ!



チキンと新ごぼうのクリームパスタ

今が旬!初かつお満喫レシピ



食べるラー油でかつおサラダ

カステラがラスクに大変身!!



カステララスク

※デザイン等変更する場合がございますので、ご了承ください。

メニュー	メイン食材	サブ食材	その他食材
新玉ねぎの蒸し物	新玉ねぎ	鶏もも肉	きぬさや・塩・こしょう・しょうが・酒・しょうゆ・はちみつ
ひき肉とキャベツのカレー炒め	合びき肉	キャベツ	塩・こしょう・玉ねぎ・サラダ油・酒・ウスターソース・ケチャップ・カレー粉
はまぐりと菜の花のちらし寿司	はまぐり	菜の花	酢・砂糖・ご飯・れんこん・にんじん・水・酒・みりん・塩・卵・卵黄・サラダ油・ごま(白)
ふきのきんぴら	ふき(水煮)	ちりめんじゃこ	サラダ油・酒・しょうゆ・みりん・砂糖・和風だし(顆粒)・赤唐辛子・ごま(白)
たけのこのチーズ焼き	たけのこ(水煮)	ピザ用チーズ	バター・食べる焼き肉のタレ・パセリ
いかリング	いか(胴)	トマト	塩・こしょう・薄力粉・溶き卵・パン粉・揚げ油・きゅうり・赤唐辛子・にんにく・レモン汁
チキンと新ごぼうのクリームパスタ	鶏もも肉	新ごぼう	スパゲッティ・アスパラガス・オリーブ油・にんにく・生クリーム・バター・塩・黒こしょう(粗びき)
食べるラー油でかつおサラダ	かつおのたたき(サク)	春雨	わかめ(乾)・貝割れ大根・玉ねぎ・ポン酢・食べるラー油・砂糖
カステララスク	カステラ(市販品)	バター	砂糖・インスタントコーヒー・粉砂糖・卵白・レモン汁・バナナ

POP-RK004

April

4月

日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
曜	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月

食育の日

昭和の日

春のサラダレシピ



ハッシュドポテトのフレンチサラダ

春色小カラフルレシピ



トマトのはちみつマリネ

サッと炒めるスピードレシピ!



アスパラガスと牛肉の炒め物

お花見に持っていこう♪



パンで簡単ピロシキ

おもてなしにピッタリ!



鯛の唐揚げ

春の味覚で!お手軽どんぶり



たけのご麻婆丼

お祝いに!ごちそうレシピ



ポークソテー玉ねぎソース

あさりとトマトの美味しいコラボ!



ボンゴレトマト

朝ご飯から!食育はじめませんか?



いちごミルクの飲むゼリー

※デザイン等変更する場合もございますので、ご了承ください。

メニュー	メイン食材	サブ食材	その他食材
ハッシュドポテトのフレンチサラダ	じゃがいも	水菜	ミニトマト・サニーレタス・玉ねぎ・オリーブ油・粒マスタード・酢・塩・サラダ油・温泉卵
トマトのはちみつマリネ	ミニトマト	アスパラガス	うすらの卵・オリーブ油・はちみつ・酢・塩
アスパラガスと牛肉の炒め物	アスパラガス	牛肉(小間切れ)	豆乳・味噌・砂糖・サラダ油
パンで簡単ピロシキ	合びき肉	食パン(サンド用)	にんじん・じゃがいも・ゆで卵・塩・こしょう・カレー粉・溶き卵・パン粉・揚げ油
鯛の唐揚げ	鯛(切り身)	ししとう	塩・酒・薄力粉・卵白・煎茶葉・桜えび・こしょう・揚げ油・すだち
たけのご麻婆丼	たけのこ(水煮)	ご飯	にら・しょうが・長ねぎ・鶏がらスープ・酒・砂糖・しょうゆ・片栗粉・豆板醤・ごま油・豚ひき肉・粉山椒
ポークソテー玉ねぎソース	豚肉(ロース・しょうが焼き用)	玉ねぎ	塩・こしょう・薄力粉・酒・みりん・しょうゆ・砂糖・サラダ油・じゃがいも・生クリーム・パセリ・小ねぎ
ボンゴレトマト	あさり	スパゲッティ	にんにく・オリーブ油・トマトジュース・ケチャップ・塩・こしょう・パセリ
いちごミルクの飲むゼリー	いちご	ヨーグルト(プレーン)	牛乳・粉ゼラチン・水・砂糖・レモン汁