



4月のお献立



	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
	日	月	火	水	木	金	土
朝	ご飯 みそ汁(大根) 銀ひらす煮付け ほうれん草の白和え かつおふりかけ 420kcal	ご飯 みそ汁(里芋) 豆腐ハンバーグ モロヘイヤお浸し のりの佃煮 475kcal	ミニメロンパン ミニクリームパン 牛乳(温) 肉団子のトマト煮 アスパラカリフラワー の温野菜サラダ 502kcal	ご飯 みそ汁(玉ネギ) 豆乳まる揚の煮物 ひじきレンコン金平 卵ふりかけ 458kcal	ご飯 みそ汁 (なめこ・ネギ) 五目卵焼き 昆布豆煮 ゆずみそ 479kcal	クロワッサン ミニチョコパン 牛乳(温) ロールキャベツ 大根サラダ 653kcal	ご飯 みそ汁(小松菜) ほっけ焼き 厚揚げとなす煮 たらこふりかけ 444kcal
昼	ご飯 中華スープ (ネギ・しめじ) かに玉あんかけ ふんわり寄せ煮 もやし和え 579kcal	牛丼 みそ汁(ほうれん草) 白菜ゴマ和え オレンジ 528kcal	ご飯 みそ汁(大根) ますの塩焼 南瓜のそぼろ煮 マンゴー 530kcal	けんちんうどん コロッケ みかんヨーグルト 615kcal	ご飯 みそ汁(白菜) 鱈の七味焼き 肉じゃが りんご 537kcal	ご飯 すまし汁(菜の花) 白身魚の竜田揚 高野豆腐煮 チンゲン菜お浸し 454kcal	五目チャーハン 中華スープ (豆腐・カニかま) バンバンジー さつま芋の甘煮 494kcal
おやつ	抹茶焼ドーナツ 73kcal	水ようかん 65kcal	プリン 77kcal	黒糖まんじゅう 57kcal	ココアワッフル 83kcal	たいやき 93kcal	人参カップケーキ 101kcal
夕	ご飯 すまし汁 (花麩・貝割菜) 鳥肉のみそ漬焼 じゃが芋煮 キャベツの 梅和え 500kcal	ご飯 コンソメスープ (冬瓜) カレイの粒辛子焼 スナップエンドウ炒め 春雨サラダ 530kcal	ご飯 中華スープ (わかめ・ネギ) えびと卵の塩炒め オクラのおかか和え 白菜漬け 480kcal	ご飯 みそ汁 (しいたけ・キャベツ) 赤魚の野菜あんかけ インゲンソテー 白花豆甘煮 502kcal	ご飯 中華スープ (えのき・人参) マーボー豆腐 ほうれん草ナムル 桃のゼリー 565kcal	ご飯 みそ汁 (おつゆ麩・青ネギ) 鶏肉の照り焼 キャベツ炒め もずく酢 506kcal	ご飯 揚げ出し豆腐 金平ゴボウ しろなのお浸し ハネチューメロン 615kcal

7(土)夕食は汁物がなしで、ご飯、主菜と小針3種類となっています。

