










4月のお献立



	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
	日	月	火	水	木	金	土
朝	ご飯 みそ汁(とろろ昆布) つくねバーグ 白菜の中華煮 たいみそ  428kcal	ご飯 みそ汁(南瓜) ぎせい豆腐 小松菜の菜種和え のりの佃煮 475kcal	ミニあんパン クロワッサン 牛乳(温) オムレツ 野菜とツナの コンソメ煮 599kcal	ご飯  みそ汁 (しめじ・絹さや) 赤魚の生姜煮 卵の花 卵ふりかけ 428kcal	ご飯 みそ汁(玉ネギ) 湯葉巻鶏の煮物 納豆 つぼ漬け  468kcal	ご飯 みそ汁(畑菜) 厚焼き卵 豆腐しんじょう煮 ゆずみそ 473kcal	ミニクリームパン 黒糖ロール 牛乳(温) 肉団子のクリーム煮 ブロッコリーサラダ 483kcal
昼	ご飯 コンソメスープ (冬瓜) ホキの 香草パン粉焼 ほうれん草のソテー おろしりんご  488kcal	ご飯 中華スープ (もやし・貝割菜) 肉野菜炒め レンコンサラダ しぼ漬け 575kcal	タンメン 焼売 ハネチューメロン  520kcal	チキンカレー コンソメスープ (コーン・えのき) ジャーマンポテト フレンチサラダ オレンジ  563kcal	ご飯 中華スープ (チンゲン菜) シイラの チリソースかけ 冬瓜の中華風煮 南瓜サラダ  530kcal	中華丼 ワンタンスープ マーボーなす 杏仁豆腐  558kcal	ご飯 みそ汁 (しいたけ・油揚げ) ますの和風ムニエル アスパラソテー トマトのゼリー 520kcal
おやつ	黒糖蒸しケーキ 99kcal	プチあんまん 114kcal	ゆずフルーチェ 62kcal	バームクーヘン 106kcal	豆乳ドーナッツ 73kcal	抹茶水ようかん 66kcal	いちごババロア 76kcal
夕	ご飯 すまし汁 (えのき・万能ネギ) 親子煮 たけのこのみそ炒め タラモサラダ  556kcal	ご飯 すまし汁 (わかめ・花麩) 鱈の西京焼 ふきの煮物 とろろ芋  518kcal	ご飯 みそ汁(豆腐) 黒むつのつけ焼 金平大根 モロヘイヤの ポン酢しょう油和え 538kcal	ご飯 すまし汁(水菜) えびと生揚げの 牡蠣油炒め なすのおろし煮 ほうれん草のお浸し 519kcal	ご飯 コンソメスープ (キャベツ) ハンバーグ ササゲの炒めもの きのこのマリネ  544kcal	ご飯 メバルの ネギみそ焼 筑前煮 青かつば漬 りんご缶  474kcal	ご飯 みそ汁(さつま芋) 豚肉の生姜炒め ひじき煮 もやしの ドレッシング和え 551kcal

13夕食は汁物が付きませんが、小鉢がいつもより多く3種類になっています。

