



4月のお献立



	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
	日	月	火	水	木	金	土
朝	ご飯 みそ汁(里芋) 白身魚のピカタ 野菜炒め かつおふりかけ 4 2 5 kcal	ご飯 みそ汁(もやし) 豆腐の中華あんかけ 小松菜お浸し のりの佃煮 4 3 7 kcal	ミニあんパン ミルクロール 牛乳(温) 豆と野菜のトマト煮 スペイン風卵焼き 4 7 7 kcal	ご飯 みそ汁(さつま芋) 信田煮 金平ゴボウ ふりかけ 4 8 4 kcal	ミニチョコパン 南瓜ロール 牛乳(温) ミートローフ アスパラサラダ 4 7 9 kcal	ご飯 みそ汁(玉ネギ) オムレツ 大根の土佐煮 ゆずみそ 3 7 9 kcal	ご飯 みそ汁(ほうれん草) サンマの塩焼き おろし納豆 たらこふりかけ 5 6 4 kcal
昼	ご飯 すまし汁 (水菜・京菜) 揚げ鶏のネギソース 錦糸焼売 ポテトサラダ 6 1 9 kcal	鶏の照り焼き丼 みそ汁(しめじ) レンコン甘辛煮 キャベツの磯香和え 5 3 1 kcal	ご飯 みそ汁(白菜) 鯡の南蛮漬け カリフラワー炒め キウイ 5 0 7 kcal	牛肉うどん ふわふわすり身 あんかけ 黄桃缶 5 5 4 kcal	ご飯 みそ汁(菜の花) 豆腐のチャンプル ふきと刻み昆布煮 マンゴー 5 0 5 kcal	ご飯 中華スープ (キャベツ・ハム) 白身魚のあんかけ 焼き餃子 ナムル 5 4 2 kcal	ケチャップライス コンソメスープ (ほうれん草) メンチカツ キャベツサラダ フルーツカクテル 5 5 0 kcal
おやつ	くずまんじゅう 4 8 kcal	青りんごゼリー 6 2 kcal	原宿ドッグ 8 3 kcal	プチシュークリーム 7 2 kcal	マンゴー 1 0 3 kcal	蒸しパン 9 9 kcal	コーヒーゼリー 6 1 kcal
夕	ご飯 炒り豆腐包み焼き なすの煮びたし オクラの梅和え フルーツカクテル 5 5 5 kcal	ご飯 すまし汁 (ハンペン・青ネギ) ホキのみそマヨ焼 南瓜煮 山菜おろし 5 2 8 kcal	ご飯 みそ汁 (わかめ・ネギ) えびカツ がんも煮 ほうれん草の なめ茸和え 5 3 9 kcal	ご飯 かき玉汁 魚のゆかり焼き 里芋ゴマ煮 青かつば漬け 5 2 0 kcal	ご飯 みそ汁(白菜) 鱈の山椒焼き クリームコロッケ オクラのおかか和え 5 7 4 kcal	ご飯 みそ汁(大根) 鶏肉の麴焼き なす炒め 卵豆腐 5 6 3 kcal	ご飯 中華スープ (もやし・ザーサイ) 豆腐の旨煮 えびの塩炒め 菜の花の酢みそ和え 4 8 0 kcal

15夕は汁物が付きません。主菜：包み焼きに小鉢が3種類となっています。

