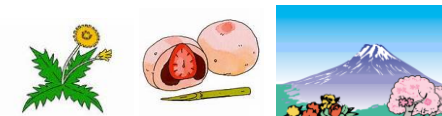




4月のお献立



	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日
	日	月	火	水	木	金	土
朝	ご飯 みそ汁(じゃが芋) ウインナーとかぶ煮 納豆 つぼ漬  474kcal	ご飯 みそ汁(しめじ) 豆腐と麩の煮物 モロヘイヤお浸し のりの佃煮 386kcal	ミニクリームパン チョコブレッド 牛乳(温) ベーコンと豆と 野菜のトマト煮 小松菜ソテー 400kcal	ご飯 みそ汁(玉ネギ) カニかま入卵焼き 昆布煮 鮭ふりかけ 402kcal	ご飯 みそ汁(なめこ) レンコン煮 オクラのおかか和え 卵ふりかけ 434kcal	ご飯 みそ汁(わかめ) 湯葉巻チキン 小松菜お浸し のりの佃煮  426kcal	食パン キウイジャムサンド 牛乳(温) 豚肉と野菜の コンソメ煮 ピーマンソテー 612kcal
昼	ご飯 みそ汁(小松菜) 鯰フライ がんもとひじき煮 いちご  546kcal	肉うどん 切り干し大根の カレー炒め こごみのおかか和え 甘夏みかん  540kcal	ご飯 みそ汁 (わかめ・じゃが芋) 松風焼き たけのことふき煮 白菜の梅和え 487kcal	ご飯 コンソメスープ (ほうれん草・コーン) ヒラメのソテー トマトソース ピーマン炒め 南瓜サラダ  563kcal	ご飯 みそ汁 (玉ネギ・みつば) タンドリーチキン 五目和え オレンジ  488kcal	ご飯 白湯スープ (白菜・しいたけ) かに玉 きのこ炒め アスパラサラダ  582kcal	ご飯 中華スープ (カニかま) エビチリ ほうれん草ゴマ和え 人参サラダ  571kcal
おやつ	コーヒーゼリー 61kcal	ミルクプリン 79kcal	クリームコンフェ 67kcal	ワッフル 76kcal	マンゴーゼリー 47kcal	抹茶ババロア 73kcal	紅茶ムース 66kcal
夕	ご飯 中華スープ (ほうれん草) 焼き餃子 南瓜煮 もやしのナムル  554kcal	ご飯 すまし汁(とろろ昆布) カレイの みりん醤油焼 マーボーなす 春雨サラダ 508kcal	ご飯 みそ汁(豆腐) さつま揚げの卵とじ 山菜炒め りんご缶  593kcal	ご飯 みそ汁(白菜) 豚肉と大根とろみ煮 カレーポテト つぼ漬け  529kcal	ご飯 コンソメスープ (冬瓜・人参) ますのみそマヨ焼 里芋のあんかけ 洋梨缶  532kcal	ご飯 すまし汁 (オクラ・ネギ) 豆腐のチャンプル 青松えび菜炒め さつま芋サラダ 561kcal	ご飯 みそ汁 (油揚げ・青ネギ) 鶏の照り焼き レンコンソテー オクラの梅和え 548kcal

6日は山菜のこごみのおかか和えが入っています。