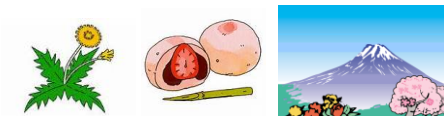




4月のお献立



	12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日
	日	月	火	水	木	金	土
朝	ご飯 みそ汁(キャベツ) 鶏肉と白菜煮 ジャが芋炒め たらこふりかけ  460kcal	ご飯 みそ汁(大根・ネギ) 豆乳丸揚げ煮 ほうれん草白和え ゆずみそ 453kcal	ミニあんパン レーズンロール 牛乳(温) ロールキャベツ モロヘイヤサラダ 367kcal	ご飯 みそ汁(じゃが芋) 五目卵焼き 納豆 桜大根漬け 468kcal	ご飯 みそ汁(とろろ昆布) 豚肉となす煮 卵の花 たいみそ  502kcal	ミニピーナッツパン 黒糖ロール 牛乳(温) オムレツ 野菜のコンソメ煮 523kcal	ご飯 みそ汁(南瓜) ぎせい豆腐 昆布と大豆煮 鮭ふりかけ 468kcal
昼	ご飯 コンソメスープ (ほうれん草・玉ネギ) メバルのパン粉焼 ひじき煮 パインサラダ  519kcal	ご飯 中華スープ(もやし) えびときくらげと 卵の中華炒め のり塩ポテト もずく酢  488kcal	山菜そば 厚揚げ煮 もやしの酢の物 ポテトサラダ  478kcal	ご飯 みそ汁(モロヘイヤ) カニクリームコロッケ けんちん炒め キャベツ和え  597kcal	ご飯 みそ汁(里芋) プルコギ風炒め わらび煮 きやらぶき  526kcal	キーマカレー わかめスープ 野菜サラダ バナナ  565kcal	麦ご飯 みそ汁(大根) 鶏肉の山椒焼き ジャが芋煮 とろろ 545kcal
おやつ	ロールケーキ 118kcal	シベリア 203kcal	どら焼き 112kcal	ヨーグルトケーキ 63kcal	あんパイ 119kcal	ミニまんじゅう(白・抹茶) 98kcal	アセロラゼリー 68kcal
夕	ご飯 すまし汁(おつゆ麩) 豚肉と青菜の みそ炒め 揚げなす煮 もやし和え  492kcal	ご飯 クリームシチュー きのこ炒め 小松菜ナムル みかん缶  685kcal	ご飯 中華スープ (しいたけ・ネギ) 千草焼 花野菜サラダ うずら豆甘煮 576kcal	ご飯 みそ汁(青梗菜) ホキのみそ焼き さつま芋煮 ひじきサラダ  551kcal	ご飯 みそ汁(油揚) 親子煮 ほうれん草と ちくわゴマみそ和え 白桃缶 559kcal	ご飯 みそ汁(なめこ) 豚肉野菜の吉野煮 小松菜のお浸し 赤かつば漬け 412kcal	ご飯 すまし汁 (花麩・青ネギ) カレイの生姜煮 里芋の含め煮 もやしのナムル 415kcal

17日のキーマカレーはひき肉のカレーライスです。