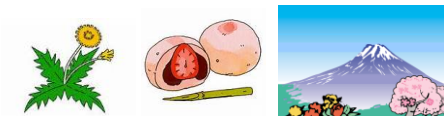




# 4月のお献立



	19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日
	日	月	火	水	木	金	土
朝	ご飯 みそ汁(豆腐) 湯葉巻チキン煮 ひきじレンコン金平 たらこふりかけ  4 7 1 kcal	ご飯 みそ汁(ほうれん草) 生揚げ煮 ブロccoli炒め まぐろ味付フレーク  4 2 7 kcal	ミニチーズ蒸しパン レーズンロール 牛乳(温) えびチャウダー おからサラダ  4 2 9 kcal	ご飯 みそ汁(畑菜) 厚焼卵 ちくわ野菜煮 ゆずみそ  4 2 5 kcal	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 6 1 2 kcal	ご飯 みそ汁(さつまいも) つみれ煮 菜種和え 鮭ふりかけ  4 7 4 kcal	ミニクリームパン バターロール 牛乳(温) 鶏団子クリーム煮 ビーフン炒め  4 6 9 kcal
昼	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  5 7 1 kcal	ご飯 コンソメスープ (畑菜・人参) 鱈のカレームニエル 牛ゴボウしぐれ煮 フレンチサラダ   4 9 4 kcal	ご飯 みそ汁 (モロヘイヤ・青ネギ) 蒸し鶏ゴマだれかけ じゃが芋マスタード ゆかりキャベツ   5 2 9 kcal	ひじきご飯 みそ汁(豆腐・庄内麩) 赤魚の甘酢あんかけ ふき煮 ごぼうサラダ   4 7 8 kcal	ご飯 すまし汁 (えのき・人参) 鶏肉の漬け焼 高野豆腐煮 あさりと水菜和え   4 6 8 kcal	ご飯 みそ汁(わかめ) かれいの煮付け 里芋のそぼろ煮 菜の花酢みそ和え   5 0 3 kcal	タンメン 錦糸焼売 長芋梅ポン酢和え 杏仁豆腐   5 6 7 kcal
おやつ	ドーナッツ 7 3 kcal	黒ゴマプリン 8 1 kcal	たい焼き 8 8 kcal	プリン 7 7 kcal	梅ゼリー 9 7 kcal	ココアワッフル 8 0 kcal	バームクーヘン 1 0 6 kcal
夕	ご飯 みそ汁(とろろ昆布) 鶏肉オープン焼 豆腐しんじょう煮 青菜和え   5 3 3 kcal	ご飯 中華スープ(もやし) 八宝菜 南瓜煮 りんご缶  4 5 0 kcal	★赤飯 みそ汁(じゃが芋) スケソウダラの ゆずこしょうマヨ焼 大豆のケチャップ煮 春雨和え  5 3 5 kcal	ご飯 コンソメスープ (キャベツ) ポークビーンズ ほうれん草炒め マンゴー   5 1 0 kcal	ご飯 すまし汁 (かまぼこ・青ネギ) 生揚げ青菜炒め 大根とツナ煮 ハムサラダ   5 0 3 kcal	ご飯 すまし汁(オクラ) 酢鶏 小松菜の煮びたし みかん缶  5 2 1 kcal	ご飯 みそ汁(小松菜) 銀ヒラスの利休焼 焼き豆腐のあんかけ 海草サラダ  5 4 1 kcal

今月の赤飯は21夕に入ります。

