



# 4月のお献立



	26日	27日	28日	29日	30日	1日	2日
	日	月	火	水	木	金	土
朝	ご飯 みそ汁(白菜) 信田煮 もやし梅和え かつおふりかけ  4 2 7 kcal	ご飯 みそ汁(おつゆ麩) 肉団子ゆずおろし煮 きのこ炒め 卵ふりかけ  4 1 4 kcal	ご飯 みそ汁(里芋) 目玉オムレツ おろし納豆 高菜漬け  4 1 5 kcal	ご飯 みそ汁(じゃが芋) 野菜入角揚げ ひじき煮 ゆずみそ  4 8 7 kcal	黒糖ロール ミニクロワッサン 牛乳(温) ウインナーと 野菜の炒め煮 ごぼうサラダ  4 9 7 kcal	ご飯 みそ汁(キャベツ) えびと野菜炒め インゲンのゴマ和え たいみそ  kcal	ご飯 みそ汁(おつゆ麩) ハンペン煮 小松菜の磯香和え たらこふりかけ  kcal
昼	ご飯 すまし汁 (庄内麩・葉大根) 鯖のみそ煮 えびと空豆炒め オレンジ  5 6 7 kcal	カレーライス カニかまスープ ツナサラダ キウイ  5 8 4 kcal	ご飯 クラムチャウダー レンコンとしめじ炒め グリーンサラダ フルーツカクテル  5 4 5 kcal	ご飯 すまし汁 (大根・花麩) ホイコーロー わらび和え モロヘイヤと トマトのサラダ  4 3 3 kcal	ご飯 みそ汁(畑菜) 鶏肉の竜田揚 おろしポン酢かけ 冬瓜あんかけ アロエヨーグルト  5 5 4 kcal	ご飯 みそ汁(里芋) 豚肉の生姜焼き 高野豆腐煮 もずくオクラ和え  kcal	ご飯 コンソメスープ (ほうれん草・コーン) ミルフィーユ チキンカツ シーフード炒め 菜の花の辛子和え  kcal
おやつ	黒糖蒸しケーキ 9 9 kcal	いちごブルーチェ 6 7 kcal	ムースシュー 7 5 kcal	ミルクケーキ 9 2 kcal	【クリームあんみつ】 1 1 4 kcal	紅茶ムース kcal	今川焼き(カスタード) kcal
夕	ご飯 みそ汁(玉ネギ) 豆腐ハンバーグ 刻み昆布煮 ほうれん草お浸し  5 1 8 kcal	ご飯 みそ汁(南瓜) 五目卵焼き 大根煮 しば漬け  5 3 4 kcal	ご飯 すまし汁(しめじ) ほっけ焼き 南瓜のいとこ煮 キャベツゆかり和え  4 6 6 kcal	ご飯 すまし汁 (オクラ・ネギ) 鶏肉の生姜焼き こんにゃく金平 海藻サラダ  4 7 6 kcal	ご飯 春雨スープ 豚肉とインゲン炒め なす田楽 みかん缶  4 8 0 kcal	ご飯 すまし汁(チンゲン菜) 鱈の塩焼き 肉団子のトマト煮 昆布豆  kcal	ご飯 みそ汁(じゃが芋) つくねハンバーグ ほうれん草の煮浸し ツナサラダ  kcal

今月はいつもよりちょっと豪華おやつで30(木)「クリームあんみつ」が入っています。

