



# 4月のお献立



|     | 18日   | 19日  | 20日  | 21日  | 22日  | 23日   | 24日  |
|-----|---|--|--|--|--|---|--|
|     | 日   | 月  | 火  | 水  | 木  | 金   | 土  |
| 朝   | ご飯<br>みそ汁<br>(油揚・小松菜)<br>五目卵焼き<br>じゃが芋炒め<br>鮭ふりかけ<br>520kcal    | ご飯<br>みそ汁(畑菜)<br>がんも煮<br>ひじき煮<br>たらこふりかけ<br>458kcal                  | 黒糖ロール<br>バターロール<br>牛乳(温)<br>えびのチャウダー<br>ブロッコリーソテー<br>464kcal | ご飯<br>みそ汁(しいたけ)<br>ふんわり寄せ煮<br>おからサラダ<br>かつおふりかけ<br>535kcal | ご飯<br>みそ汁<br>(庄内麩・葉大根)<br>鶏肉と白菜煮<br>もやし和え<br>卵ふりかけ<br>403kcal  | 食パン<br>いちごソースサンド<br>牛乳(温)<br>オムレツ<br>ゴボウサラダ<br>605kcal  | ご飯<br>みそ汁(しめじ)<br>けんちん煮<br>インゲン炒め<br>梅びしお<br>431kcal       |
| 昼   | ご飯<br>みそ汁(南瓜)<br>赤魚の甘酢あんかけ<br>ほうれん草お浸し<br>ツナサラダ<br>489kcal      | キーマカレー<br>コンソメスープ<br>(パセリ・ネギ)<br>アスパラサラダ<br>バナナ<br>624kcal           | ご飯<br>みそ汁(大根・みつば)<br>鱈フライ<br>じゃが芋煮<br>マカロニサラダ<br>617kcal     | チャーシュー麺<br>ふきと厚揚げ煮<br>キウイ<br>444kcal                       | ご飯<br>みそ汁(わかめ)<br>カレイの煮付<br>切干大根煮<br>菜の花酢みそ和え<br>471kcal       | 【居酒屋風ワンプレート】<br>おにぎり3種<br>(桜えび・菜飯・ゴマ塩)<br>赤だし(なめこ)<br>卵焼き<br>鶏唐揚・枝豆<br>ポテトサラダ<br>ほうれん草ゴマ和え<br>ビールかジュース<br>592kcal | ご飯<br>みそ汁(モロヘイヤ)<br>野菜コロッケ<br>ぜんまい煮<br>オクラのマヨ和え<br>578kcal |
| おやつ | 【誕生会ケーキ】チェリーケーキ<br>84kcal                                       | 黒蜜ホットケーキ<br>62kcal   | いちごドーナツ<br>73kcal  | りんごゼリー<br>113kcal  | プチケーキ(3個)<br>121kcal   | スイスバーム<br>86kcal  |  |
| 夕   | ご飯<br>中華スープ<br>(白菜・人参)<br>豚肉と青菜みそ炒め<br>冬瓜煮<br>タラモサラダ<br>520kcal | ご飯<br>すまし汁<br>(貝割れ菜・ネギ)<br>豆腐と春雨の中華煮<br>レンコン炒め<br>わかめの酢の物<br>458kcal | ご飯<br>中華スープ<br>(葉大根)<br>八宝菜<br>南瓜煮<br>りんご缶<br>464kcal        | ご飯<br>春雨スープ<br>豚インゲン高菜炒め<br>小松菜のなめ茸和え<br>昆布豆<br>535kcal    | ご飯<br>中華スープ<br>(キャベツ)<br>マーボー豆腐<br>きのこソテー<br>パイナップル<br>403kcal | ご飯<br>みそ汁(さつまいも)<br>銀ヒラスの山椒焼<br>ちくわのピリ辛煮<br>ブロッコリー和え<br>605kcal   | ご飯<br>すまし汁(おつゆ麩)<br>豆腐チャンプルー<br>小松菜炒め<br>もずく和え<br>431kcal  |

今月の変わりご飯は23昼桜エビおにぎりです。23昼はワンプレートでお花見宴会をイメージしました。

