

# 4月の献立表

昼食		昼食	
4月1日	ブリの生姜煮	4月1日	肉豆腐
4月8日	ふろふき大根 豚肉の炒め煮 白菜の鍋和え	4月8日	青菜の辛子胡麻和え 南瓜のいとこ煮 長芋の梅和え
火	エネルギー 310kcal 塩分 2.2g	火	エネルギー 227kcal 塩分 1.5g
4月15日	海鮮チリソース炒め	4月15日	白身魚のみぞれ煮
4月22日	ズッキーニのみぞれしそ風味 チーズオムレツ 青菜と椎茸のオリーブ蒸し	4月22日	さつまい芋のレモン煮 チャーシュー野菜炒め チンゲン菜の煮浸し
水	エネルギー 243kcal 塩分 1.1g	水	エネルギー 253kcal 塩分 1.3g
4月29日	赤魚の塩麹焼き	4月29日	豚キムチ炒め
4月6日	ゴマドレサラダ さつまい芋の彩煮 筍の木の芽(山椒の若葉)和え	4月6日	四色豆腐 田舎煮 マカロニマリネサラダ
木	エネルギー 241kcal 塩分 1.9g	木	エネルギー 297kcal 塩分 1.6g
4月13日	鶏のスパイス炒め	4月13日	サバの照焼き
4月20日	小松菜と厚揚げの煮浸し じゃが芋のクリーム煮 カニカマと大根のオープン焼き	4月20日	南蛮さんびら風 イカと野菜の煮物 ほうれん草の辛子和え
金	エネルギー 207kcal	金	エネルギー 287kcal
4月27日	あんこうの唐揚げ	4月27日	味噌つくね
4月4日	小松菜とザーサイの炒め物 ハムと玉葱の玉子とじ さつまい芋のバター炒め	4月4日	大根とウインナーのレモン酢和え 海老とほうれん草の玉子とじ 南瓜と蓮根のハニーソース
月	エネルギー 249kcal 塩分 1.4g	月	エネルギー 223kcal 塩分 1.0g

昼食		昼食	
4月1日	アジの南蛮漬け	4月1日	チキンのオニオンチーズ焼き
4月8日	三色豆(緑・黒・白) じゃが芋と椎茸の煮物 ほうれん草のおかか和え	4月8日	南瓜のベーコン煮 あさりと玉葱のワイン蒸し 大根とカニカマの煮物
火	エネルギー 266kcal 塩分 1.5g	火	エネルギー 274kcal 塩分 1.0g
4月15日	牛肉とインゲンの炒め物	4月15日	タラのバジル風味焼き
4月22日	サウザンサラダ がんもの含め煮 ひじきと大豆の煮物	4月22日	ワカメの青ジソサラダ チキンクリームシチュー ほうれん草のバターソテー
水	エネルギー 220kcal 塩分 1.5g	水	エネルギー 207kcal 塩分 1.3g
4月29日	白身魚のかに風あんかけ	4月29日	豚の生姜焼き
4月6日	茄子のサレルノ風 いかと高野豆腐のガーリック風味 三色酢味噌和え	4月6日	里芋のそぼろあんかけ 野菜入りトマトピーンズ 小松菜のおかか和え
木	エネルギー 142kcal 塩分 1.0g	木	エネルギー 229kcal 塩分 1.0g
4月13日	豚肉の味噌煮込み	4月13日	帆立風味カツ
4月20日	南瓜と枝豆の煮物 豆腐の挽肉包み揚げ ほうれん草のごま和え	4月20日	白菜の煮浸し 鶏肉入り大豆含め煮 人参と玉子の吹き合わせ
金	エネルギー 362kcal 塩分 1.0g	金	エネルギー 301kcal 塩分 0.9g
4月27日	サバの塩焼き	4月27日	きのこのすき焼き風
4月4日	ひじき入り玉子焼き 穴子と竹輪の柳川風 キャベツのナムル	4月4日	切玉大根と小松菜の煮物 筑前煮 マッシュサラダ
月	エネルギー 265kcal 塩分 1.3g	月	エネルギー 249kcal 塩分 2.2g

昼食		夕食	
4月1日	白身魚の西京焼き	4月1日	豚肉のジンギスカン風
4月8日	五目巾着 豚さんびら さつまい芋とレーズンの煮物	4月8日	山芋のガーリック炒め 餃子のかに風あんかけ チンゲン菜のツナ和え
火	エネルギー 300kcal 塩分 2.2g	火	エネルギー 247kcal 塩分 1.1g
4月15日	韓国風焼肉炒め	4月15日	ブリの照焼き
4月22日	揚げ出し豆腐 大豆・ナス・ピーマンの温サラダ ブロッコリーと人参のソテー	4月22日	マカロニトマトソテー 牛蒡と竹輪の柳川風 ほうれん草のしらす和え
水	エネルギー 288kcal 塩分 1.9g	水	エネルギー 357kcal 塩分 2.4g