

4月の献立表

昼食		昼食	
4月1日	サバのみりん干し焼き 蒸し鶏のネギソース 四色豆腐 うずら豆 エネルギー 274kcal 塩分 1.3g	4月8日	鶏肉と里芋のカレー煮 大豆マヨネーズのかぼちゃサラダ あさりと野菜の煮物 筍と山菜のきんぴら風 エネルギー 220kcal 塩分 2.4g
4月2日	鶏の唐揚げ マカロニマリネサラダ あさりとキャベツのミルク ほうれん草のピーナッツ和 エネルギー 259kcal 塩分 2.0g	4月9日	あじメンチカツ さつま芋の甘露煮 酢豚風炒め きのこことハムのソテー エネルギー 290kcal 塩分 1.5g
4月3日	牛肉のトマト煮 大豆マヨネーズの紅あずまサラダ ビーフン炒め 小松菜の磯辺和え エネルギー 206kcal 塩分 1.5g	4月10日	チキン南蛮 チンゲン菜ともやしのナム 洋風けんちん煮 三色豆(白・緑・赤) エネルギー 278kcal 塩分 1.8g
4月4日	つくば鶏のハンバーグ目キソース掛け 彩りしんじょう ミモザ風はんぺん温サラダ ワカメのゴマ風味炒め エネルギー 299kcal 塩分 2.6g	4月11日	ブリのおろし煮 肉詰めいなり 筍と玉子の中華風炒め つきこんのおかか煮 エネルギー 281kcal 塩分 1.4g
4月5日	鮭の粕漬け焼き 海老ポテトサラダ がんもの含め煮 菜の花とさつま揚げの味噌炒め【2月-5日】 エネルギー 255kcal 塩分 1.5g	4月12日	豆腐おろしハンバーグ ひじき入りだし巻き玉子 穴子と竹輪の柳川風 ほうれん草の柚子和え エネルギー 196kcal 塩分 2.3g
4月6日	チャブチエ キャベツとツナのレモン酢和え 彩り炒り豆腐 青菜とコーンのソテー エネルギー 168kcal 塩分 1.7g	4月13日	シーフードカレー タマゴサラダ 福神漬 エネルギー 191kcal 塩分 2.5g
4月7日	サバの甘酢あん風 コーンと玉葱のおかか炒め 小松菜と牛肉の煮物 えのきのおろし和え エネルギー 317kcal 塩分 1.6g	4月14日	チキンカツ コーン春雨サラダ きのこの炒り豆腐 野菜のトマト炒め エネルギー 327kcal 塩分 2.0g

昼食		昼食		昼食		
4月1日	シルバーのムニエル トマトソ 南瓜煮洋風仕立て ヘルシーチンジャオ 磯わかめ エネルギー 224kcal 塩分 2.5g	4月2日	牛しぐれ煮 だし巻き玉子 味噌田楽 ほうれん草の磯辺和え エネルギー 160kcal 塩分 1.5g	4月9日	カレイの幽庵焼き ほうれん草の錦和え 鶏豆腐 南瓜サラダ エネルギー 216kcal 塩分 2.9g	
4月15日	家常豆腐 竹の子のピリ辛炒め ホタテと青菜の刻み炒め 枝豆とカニカマの煮物 エネルギー 168kcal 塩分 1.8g	4月20日	あんこうと木の子の四川風炒め ジャンボシューマイ マーボー豆腐 中華風春雨サラダ エネルギー 257kcal 塩分 1.9g	4月30日	豚肉のジンギスカン風 きのこことハムのソテー さつま芋のトマトソース煮 すき昆布煮 エネルギー 193kcal 塩分 2.0g	
4月17日	鮭のごま風味焼き 三角しのだ 田舎煮 きくらげの酢の物 エネルギー 253kcal 塩分 1.9g	4月21日	韓国風焼肉炒め サウザンサラダ 肉じゃがカレー風味 小松菜のおかか和え エネルギー 202kcal 塩分 2.0g			
4月18日	豚キムチ 油揚げとこんにゃくの白和 さつま芋の煮しめ 穴子と青菜のおかか和え エネルギー 195kcal 塩分 1.5g	4月22日	サワラの西京焼き えのきのおろし和え ハムと玉葱の玉子とじ チンゲン菜のツナ和え エネルギー 184kcal 塩分 1.6g			
4月19日	あさりの深川煮(丼) 五目野菜の甘酢和え 切り昆布とさつま揚げの煮もの エネルギー 225kcal 塩分 3.1g	4月23日	鶏団子の酢豚風 さつま芋サラダ カレー風味ソテー 昆布のピリ辛風味 エネルギー 275kcal 塩分 1.8g			
4月20日	チキンオムレツ さつま芋のバター炒め 海鮮ビーフン炒め きのこの白和え エネルギー 168kcal 塩分 1.6g	4月24日	メバルのムニエル トマトソー キャベツのコールスローサラダ 鶏団子の炊き合わせ オクラと山芋のあさり山形だし エネルギー 182kcal 塩分 2.2g			
4月21日	豚肉とアスパラのピリ辛炒 味噌風味きんぴらごぼう 親子煮 若竹煮 エネルギー 239kcal 塩分 2.3g	4月25日	あんかけ中華オムレツ じゃが芋ベーコン炒め すき焼き風煮 青菜の磯辺和え エネルギー 222kcal 塩分 2.5g			