

4月の献立表

| 昼食 | | 昼食 | |
|------|---------------|-------|-----------------|
| 4月1日 | 豚肉のジンギスカン風 | 4月8日 | エビフライ |
| | つきこんのおかか煮 | | ベベロンチーノマカロニ |
| | さつま芋のトマトソース煮 | | けんちん煮 |
| | 付け合せ | | 付け合せ |
| | エネルギー 203kcal | | エネルギー 252kcal |
| | 塩分 2.2g | | 塩分 1.6g |
| 4月2日 | ほうれん草オムレツ | 4月9日 | チキステーキ(中華甘酢ソース) |
| | インゲンのピーナッツ和え | | 南瓜と蓮根のハニーソース |
| | 彩野菜の焼きなます | | 野菜入りトマトビーンズ |
| | 付け合せ | | 付け合せ |
| | エネルギー 153kcal | | エネルギー 224kcal |
| | 塩分 1.5g | | 塩分 1.4g |
| 4月3日 | 青椒肉絲 | 4月10日 | ブリの生姜煮 |
| | 特製シューマイ | | じゃが芋のマーボー炒め |
| | きのこの炒り豆腐 | | 豚バラ肉と根菜の味噌煮 |
| | 付け合せ | | 付け合せ |
| | エネルギー 175kcal | | エネルギー 284kcal |
| | 塩分 1.8g | | 塩分 1.7g |
| 4月4日 | 白身魚フライ | 4月11日 | 牛肉のトマト煮 |
| | 小松菜と湯葉の煮浸し | | 若竹煮 |
| | ポトフ風 | | ミモザ風はんぺん温サラダ |
| | 付け合せ | | 付け合せ |
| | エネルギー 189kcal | | エネルギー 187kcal |
| | 塩分 1.3g | | 塩分 2.0g |
| 4月5日 | ブルコギ | 4月12日 | 八宝菜 |
| | 里芋のそぼろあんかけ | | 青菜のソテー |
| | チーズオムレツ | | マーボー春雨 |
| | 付け合せ | | 付け合せ |
| | エネルギー 225kcal | | エネルギー 149kcal |
| | 塩分 1.8g | | 塩分 1.7g |
| 4月6日 | 豚ちり鍋風 | 4月13日 | 鶏肉と里芋のカレー煮 |
| | マカロニサラダ | | タマゴサラダ |
| | がんもの含め煮 | | あさりと玉葱のワイン蒸し |
| | 付け合せ | | 付け合せ |
| | エネルギー 212kcal | | エネルギー 268kcal |
| | 塩分 1.9g | | 塩分 2.6g |

| 昼食 | | 昼食 | | 昼食 | |
|-------|-----------------------|-------|---------------|-------|---------------|
| 4月1日 | 豚すき | 4月2日 | サバのもろみ焼き | 4月9日 | チキン南蛮 |
| | 大根の煮物洋風仕立て | | 栗入りひじきの煮物 | | マカロニマリネサラダ |
| | イカの南蛮漬風 | | キャベツと鶏肉の華風炒め | | 中華うま煮炒め |
| | 付け合せ | | 付け合せ | | 付け合せ |
| | エネルギー 148kcal | | エネルギー 227kcal | | エネルギー 273kcal |
| | 塩分 2.5g | | 塩分 1.3g | | 塩分 2.1g |
| 4月16日 | トマトオムレツ | 4月23日 | 牛しぐれ煮 | 4月30日 | サワラの煮付け |
| | ズッキーニとアスパラのソテー | | だし巻き玉子 | | ひじき入りだし巻き玉子 |
| | 豆腐と春雨の旨煮 | | あさりと玉葱の酒蒸し | | 野菜の味噌炒め |
| | 付け合せ | | 付け合せ | | 付け合せ |
| | エネルギー 172kcal | | エネルギー 231kcal | | エネルギー 224kcal |
| | 塩分 2.2g | | 塩分 2.5g | | 塩分 1.8g |
| 4月17日 | チキステーキ(醤油) | 4月24日 | 赤魚の塩焼き | | |
| | 南瓜のいとこ煮(30g) | | 和風りぼんパスタ | | |
| | 酢豚風炒め | | 大根と豚肉の煮物 | | |
| | 付け合せ | | 付け合せ | | |
| | エネルギー 236kcal | | エネルギー 191kcal | | |
| | 塩分 1.7g | | 塩分 2.0g | | |
| 4月18日 | ブリのおろし煮 | 4月25日 | 野菜と豚肉のカレー炒め | | |
| | 豆腐の煮やっこ | | 切干大根煮 | | |
| | チキンクリームシチュー | | 高野豆腐のがめ煮 | | |
| | 付け合せ | | 付け合せ | | |
| | エネルギー 228kcal | | エネルギー 174kcal | | |
| | 塩分 1.1g | | 塩分 2.2g | | |
| 4月19日 | 豚の生姜焼き | 4月26日 | ブリの照焼き | | |
| | ふきの二杯酢 | | がんものかぶら蒸し風 | | |
| | イカと野菜の煮物 | | 野菜の柚子胡椒炒め | | |
| | 付け合せ | | 付け合せ | | |
| | エネルギー 199kcal | | エネルギー 263kcal | | |
| | 塩分 2.0g | | 塩分 1.6g | | |
| 4月20日 | サワラの西京焼き | 4月27日 | 牛肉と野菜のオイスター炒め | | |
| | ミニロールキャベツのトマト煮 | | きんぴら蓮根 | | |
| | はんぺんと春野菜の田舎煮【2月-5月限定】 | | 鶏じゃが | | |
| | 付け合せ | | 付け合せ | | |
| | エネルギー 150kcal | | エネルギー 286kcal | | |
| | 塩分 2.2g | | 塩分 1.9g | | |