

4月の献立表

	昼食	昼食
4月1日	アジ白醤油風味焼き 牛蒡煮 きのこのすき焼き風 付け合せ エネルギー 204kcal 塩分 2.1g	チキンステーキ(オニオンソース) 海老ポテトサラダ はんぺんと野菜の田舎煮 付け合せ エネルギー 195kcal 塩分 2.1g
4月2日	ハンバーグデミグラスソース ニンニクの芽とこんにゃくの味噌炒め ナスとイタリア野菜の塩炒め 枝豆の白和え エネルギー 239kcal 塩分 2.2g	カレイのムニエル トマトソース ホワイトマカロニサラダ 南瓜のほっこり煮 付け合せ エネルギー 217kcal 塩分 2.3g
4月3日	ほうれん草オムレツ キャベツのコールスローサラダ 鶏じゃが 付け合せ エネルギー 215kcal 塩分 2.0g	豚ちり鍋風 チンゲン菜ともやしのナムル 洋風けんちん煮 付け合せ エネルギー 186kcal 塩分 2.2g
4月4日	豚肉のマヨネーズ炒め だし巻き玉子 田舎煮 付け合せ エネルギー 229kcal 塩分 2.3g	白身魚フライ 大根とカニカマの煮物 大豆・ナス・ピーマンの温サラダ 付け合せ エネルギー 194kcal 塩分 1.9g
4月5日	牛すきやき(井) ふろふき大根 付け合せ 付け合せ エネルギー 281kcal 塩分 2.4g	豆腐ハンバーグの甘酢あんかけ ナスのトマトソース 野菜のパジル炒め 付け合せ エネルギー 221kcal 塩分 2.4g
4月6日	ホークトマト煮 マッシュサラダ 茄子と厚揚げの照り炒め 付け合せ エネルギー 276kcal 塩分 1.6g	サワラのもろみ焼き 甘辛大根とこんにゃくの炒め煮 きのこの炒り豆腐 付け合せ エネルギー 163kcal 塩分 1.7g
4月7日	モウカの竜田揚げ ズッキーニとアスパラのソテー じゃが芋と椎茸の煮物 付け合せ エネルギー 170kcal 塩分 2.6g	豆腐と豚肉の中華炒め じゃが芋の梅おかか 鶏ゴボウ 付け合せ エネルギー 202kcal 塩分 1.9g

	昼食	昼食	昼食
4月1日	コロケ ほうれん草のおひたし 野菜炒め 付け合せ エネルギー 212kcal 塩分 1.9g	チキンオムレツ がんものかぶら蒸し風 海鮮ビーフン炒め 付け合せ エネルギー 225kcal 塩分 2.2g	チリソースミートボール しっとり卵の花 すき焼き風煮 付け合せ エネルギー 295kcal 塩分 2.0g
4月2日	ホイコーロー 竹の子のピリ辛炒め 高野豆腐のがめ煮 付け合せ エネルギー 164kcal 塩分 1.6g	炭火焼チキン(醤油ソース) 大豆マヨネーズの紅あずまサラダ 茄子とオクラのトマトソース煮 付け合せ エネルギー 211kcal 塩分 2.1g	エビフライ キャベツのごま酢和え 豚肉と玉葱の味噌炒め 付け合せ エネルギー 246kcal 塩分 2.0g
4月3日	海鮮チリソース炒め 大根の煮物洋風仕立て 炒り鶏 付け合せ エネルギー 188kcal 塩分 2.2g	洋風ロールキャベツ(コンソメ) ほうれん草とタコのにんにく和え 厚揚げの五日あんかけ 付け合せ エネルギー 139kcal 塩分 1.6g	
4月4日	豚しゃぶ 油揚げとこんにゃくの白和え 大根と人参のそぼろ煮 付け合せ エネルギー 161kcal 塩分 1.8g	ブルコギ 大豆サラダ 大根と椎茸の煮物 付け合せ エネルギー 198kcal 塩分 2.2g	
4月5日	アジの塩焼き 竹の子と人参のおかか煮 ニラと豚肉の味噌炒め 付け合せ エネルギー 193kcal 塩分 1.9g	サワラの醤油幽庵焼き えのきのおろし和え ナスとイタリア野菜の塩炒め 付け合せ エネルギー 172kcal 塩分 1.7g	
4月6日	白身魚の甘酢あん 里芋のそぼろあんかけ 野菜のごま味噌煮 付け合せ エネルギー 200kcal 塩分 1.9g	鶏肉と里芋のカレー煮 ミモザサラダ 中華うま煮炒め 付け合せ エネルギー 215kcal 塩分 2.7g	
4月7日	チキンカツ 南瓜のいとこ煮(30g) チャーシュー野菜炒め 付け合せ エネルギー 218kcal 塩分 1.9g	いかの天ぷらカレー南蛮 中華風もやし炒め 白菜とミンチの中華炒め 付け合せ エネルギー 184kcal 塩分 1.8g	