

4月の献立表

昼食		昼食	
4月1日	洋風ロールキャベツ(コンソメ) 小松菜の辛子和え 厚揚げの五目あんかけ 付け合せ エネルギー 128kcal 塩分 1.8g	4月8日	鶏の唐揚げ コンニャクの中華和え あさり野菜の炒め煮 付け合せ エネルギー 196kcal 塩分 2.7g
4月2日	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 169kcal 塩分 2.3g	4月9日	ブリのおろし煮 大豆マヨネーズのかぼちゃサラダ 海老の和風玉子とじ 付け合せ エネルギー 263kcal 塩分 2.3g
4月3日	サワラの醤油幽庵焼き ミモザサラダ ナスとイタリア野菜の塩炒め 付け合せ エネルギー 195kcal 塩分 1.9g	4月10日	野菜と豚肉のカレー炒め 海老シューマイ きのこの炒り豆腐 付け合せ エネルギー 171kcal 塩分 2.4g
4月5日	ホッケの白醤油焼き ほうれん草とタコのにんにく和え 白菜とミンチの中華炒め 付け合せ エネルギー 144kcal 塩分 1.6g	4月12日	鶏肉とキャベツの味噌炒め 里芋のそぼろあんかけ 豚肉とこんにゃく炒め 付け合せ エネルギー 192kcal 塩分 2.5g
4月6日	男爵和風酢豚 茄子の胡麻みぞれ和え 鶏豆腐 付け合せ エネルギー 210kcal 塩分 2.0g	4月13日	牛肉のトマト煮 マカロニサラダ 豆腐の和風煮 付け合せ エネルギー 178kcal 塩分 2.5g
4月7日	いかの天ぷらカレー南蛮 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 201kcal 塩分 2.2g	4月14日	豚肉とゴボウの生姜煮 切干大根煮 牛肉入り野菜の甘辛煮 付け合せ エネルギー 193kcal 塩分 2.2g

昼食		昼食		昼食		
4月1日	ブリの照焼き じゃが芋のマーボー炒め 豚バラ肉と根菜の味噌煮 付け合せ エネルギー 282kcal 塩分 1.9g	4月2日	豚すき 里芋とチャーシューの塩ねぎ煮 イカの南蛮漬け風 付け合せ エネルギー 165kcal 塩分 2.9g	4月29日	豚肉とナスの味噌炒め ジャガ芋のスライス蒸し 牛肉と根菜の煮物 付け合せ エネルギー 220kcal 塩分 2.1g	
4月1日	豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め 南瓜と蓮根のハニーソース 野菜入りトマトビーンズ 付け合せ エネルギー 176kcal 塩分 1.8g	4月2日	ハンバーグ(おろしボン酢) りぼんパスタのペペロン風 ソーセージのポトフ風 付け合せ エネルギー 236kcal 塩分 2.9g	4月30日	白身魚の天ぷら 南瓜のいとこ煮(30g) 貝と青菜の刻み炒め 付け合せ エネルギー 162kcal 塩分 2.5g	
4月1日	八宝菜 タマゴサラダ はんべんと野菜の田舎煮 付け合せ エネルギー 189kcal 塩分 2.5g	4月2日	鮭のごま風味焼き ズッキーニとアスパラのソテー 野菜の柚子胡椒炒め 付け合せ エネルギー 205kcal 塩分 1.9g			
4月1日	赤魚の煮付け 白菜の炒め漬け ニラと豚肉の味噌炒め 付け合せ エネルギー 153kcal 塩分 2.5g	4月2日	白身魚の煮付け(ヨシキリザメ) 人参と玉子の炊き合わせ マーボー春雨 付け合せ エネルギー 143kcal 塩分 2.5g			
4月1日	チキンカレー 青菜のソテー 付け合せ エネルギー 194kcal 塩分 2.3g	4月2日	トマトオムレツ 厚揚げの煮物 イカと野菜の煮物 付け合せ エネルギー 157kcal 塩分 2.3g			
4月1日	サバの甘酢あん風 ワカメとカニカマの酢の物 ビーフンの塩炒め 付け合せ エネルギー 240kcal 塩分 2.6g	4月2日	豆腐ハンバーグの甘酢あんかけ 中華風春雨サラダ 野菜炒め 付け合せ エネルギー 232kcal 塩分 2.5g			