

# 4月の献立表

昼食		昼食	
4月1日	サワラのもろみ焼き	4月8日	焼肉
金	人参と玉子の炊き合わせ 野菜の柚子胡椒炒め 付け合せ エネルギー 204kcal 塩分 1.8g	金	ジャガ芋のスパイス蒸し 鶏チャンプルー 付け合せ エネルギー 200kcal 塩分 1.8g
4月2日	豆腐と豚肉の中華炒め	4月9日	アジ白醤油風味焼き
土	濃厚ポテトサラダ おでん風煮物 付け合せ エネルギー 188kcal 塩分 1.8g	土	マカロニサラダ チキンクリームシチュー 付け合せ エネルギー 184kcal 塩分 2.6g
4月4日	豚の生姜焼き	4月11日	モウカのバジル風味焼き
月	厚揚げの煮物 イカと野菜の煮物 付け合せ エネルギー 219kcal 塩分 1.7g	月	きんぴら蓮根 キャベツと鶏肉の華風炒め 付け合せ エネルギー 164kcal 塩分 1.6g
4月5日	赤魚の塩麹焼き	4月12日	豚肉とキャベツのにんにく味噌炒め
火	南瓜煮 きのこの炒り豆腐 付け合せ エネルギー 130kcal 塩分 1.9g	火	マカロニのペペロン風 ポークビーンズ 付け合せ エネルギー 206kcal 塩分 1.7g
4月6日	豚しゃぶ	4月13日	洋風ロールキャベツ(コンソメ)
水	枝豆とカニカマの煮物 ハムと玉葱の玉子とじ 付け合せ エネルギー 211kcal 塩分 1.8g	水	きつまいもサラダ あさりと野菜の炒め煮 付け合せ エネルギー 175kcal 塩分 2.1g
4月7日	白身魚の煮付け(ヨシキリザメ)	4月14日	炭火焼チキン(醤油ソース)
木	大学芋 貝と青菜の刻み炒め 付け合せ エネルギー 167kcal 塩分 1.9g	木	彩りんじょう 根菜のカボナータ風 付け合せ エネルギー 180kcal 塩分 1.6g

昼食		昼食		昼食	
4月1日	サバの塩焼き	4月2日	鶏肉とインゲンの味噌ダレ焼き	4月9日	海鮮チリソース炒め
金	里芋とこんにゃくの味噌煮 ビーフン炒め 付け合せ エネルギー 254kcal 塩分 2.3g	金	チンゲン菜ともやしナムル 豆腐の和風煮 付け合せ エネルギー 189kcal 塩分 1.8g	金	きんぴら蓮根 鶏挽き肉と大豆の含め煮 付け合せ エネルギー 173kcal 塩分 1.9g
4月1日	豚肉の甘辛炒め	4月2日	サワラの西京焼き	4月3日	豚肉と青菜のたまご炒め
土	シュルマカロニのペペロン風 野菜入りマトビーンズ 付け合せ エネルギー 203kcal 塩分 1.7g	土	大根とカニカマの煮物 筍と玉子の中華風炒め 付け合せ エネルギー 189kcal 塩分 2.5g	土	オクラとコーンのおろし和え キャベツと鶏肉の華風炒め 付け合せ エネルギー 172kcal 塩分 1.7g
4月1日	牛肉と野菜のオイスター炒め	4月2日	鮭の醤油幽庵焼き		
月	豆腐の柚子あんかけ チーズオムレツ 付け合せ エネルギー 187kcal 塩分 2.1g	月	マカロニマリネサラダ 大根と豚肉の煮物 付け合せ エネルギー 196kcal 塩分 1.7g		
4月1日	いか入りカツ	4月2日	ズッキーニとチキンのトマト煮		
月	油揚げとこんにゃくの白和え はんぺんと野菜の田舎煮 付け合せ エネルギー 203kcal 塩分 2.1g	月	南瓜煮洋風杜立て 野菜炒め 付け合せ エネルギー 183kcal 塩分 1.7g		
4月1日	豚肉とピーマンのペッパー炒め	4月2日	赤魚の塩焼き		
月	じゃが芋の極おほか 彩り炒り豆腐 付け合せ エネルギー 151kcal 塩分 1.8g	月	ポテトソテー 貝と青菜の刻み炒め 付け合せ エネルギー 144kcal 塩分 3.0g		
4月1日	ブリの生姜煮	4月2日	豚肉のジンギスカン風		
月	エノキ茸の煮浸し あさりじゃが芋のピリ辛醤油杜立て 付け合せ エネルギー 188kcal 塩分 2.0g	月	油揚げの玉子炒め ラタトゥイユ 付け合せ エネルギー 201kcal 塩分 1.7g		