

# 4月の献立表

昼食		昼食	
4月1日	豚肉の甘辛炒め ほうれん草のパターソテー ポトフ風 付け合せ エネルギー 460kcal 塩分 1.9g	4月8日	牛肉とインゲンの炒め物 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 456kcal 塩分 2.0g
4月3日	ズッキーニとチキンのトマト煮 南瓜煮洋風仕立て 野菜炒め 付け合せ エネルギー 467kcal 塩分 1.8g	4月10日	ブリの照焼き きんぴらごぼう 親子煮 付け合せ エネルギー 510kcal 塩分 1.7g
4月4日	赤魚の煮付け ポテトソテー 大根と豚肉の煮物 付け合せ エネルギー 434kcal 塩分 2.6g	4月11日	鶏肉とナッツのチリソース 里芋とチャーシューの塩ねぎ煮 野菜のごま味噌煮 付け合せ エネルギー 470kcal 塩分 1.8g
4月5日	豚肉のジンギスカン風 油揚げの玉子炒め ラタトゥイユ 付け合せ エネルギー 480kcal 塩分 1.7g	4月12日	ブルコギ 南瓜と蓮根のハニースソース 味噌田楽 付け合せ エネルギー 456kcal 塩分 1.9g
4月6日	あじフライ 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 474kcal 塩分 1.8g	4月13日	トマトオムレツ 里芋としめじの煮物 ナスとイタリアン野菜の塩炒め 付け合せ エネルギー 429kcal 塩分 1.7g
4月7日	豚肉と青菜のたまご炒め 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 460kcal 塩分 1.9g	4月14日	エビと青梗菜の塩あん 厚揚げのそぼろ煮 中華うま煮炒め 付け合せ エネルギー 448kcal 塩分 1.9g

昼食		昼食		昼食		
4月1日	豚肉と白いんげんのトマト煮 カニ風味サラダ 中華風鶏さんぴら 付け合せ エネルギー 590kcal 塩分 1.8g	4月2日	豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め 白菜の生姜和え 田舎煮 付け合せ エネルギー 431kcal 塩分 2.0g	4月9日	鶏のスパイス炒め 茗竹煮 炒り豆腐 付け合せ エネルギー 446kcal 塩分 1.9g	
4月1日	あさりの深川煮(丼) 青菜のナムル 親子煮 付け合せ エネルギー 455kcal 塩分 2.7g	4月2日	牛肉と野菜のオイスター炒め 南瓜煮 イカと大根の炒め煮 付け合せ エネルギー 458kcal 塩分 2.1g			
4月1日	煮込みハンバーグ(トマト) ミックスビーンズ あさりどじゃが芋のクリーム煮 付け合せ エネルギー 523kcal 塩分 2.4g	4月2日	鶏肉ときのこのトマト煮 切干大根煮 あさりどほうれん草の玉子どじ 付け合せ エネルギー 421kcal 塩分 1.7g			
4月1日	いかの天ぷらカレー南蛮 インゲンのピーナッツ和え おでん風煮物 付け合せ エネルギー 439kcal 塩分 2.2g	4月2日	ホッケの一夜干し焼き じゃが芋のマーボー炒め 茄子と厚揚げの照り炒め 付け合せ エネルギー 451kcal 塩分 2.4g			
4月2日	ハッシュドビーフ 大豆五目煮 ミモザ風はんぺん温サラダ 付け合せ エネルギー 470kcal 塩分 2.0g	4月2日	豚キムチ鍋風 厚揚げのかか煮 牛肉入り野菜の甘辛煮 付け合せ エネルギー 477kcal 塩分 1.9g			
4月1日	サバの甘酢あん風 エノキ茸の煮浸し がんもの含め煮 付け合せ エネルギー 511kcal 塩分 1.7g	4月2日	牛肉のトマト煮 ひじきと大豆の煮物 野菜のバジル炒め 付け合せ エネルギー 419kcal 塩分 1.8g			