



☆4月の献立で一す☆



	4/2(月)	4/3(火)	4/4(水)	4/5(木)	4/6(金)	4/7(土)	
昼食	ちらし寿司	花見弁当 & 桜餅	かつ丼	鯛の蒲焼き	すき焼き風	きつねうどん	
	高野豆腐の煮物		もやしの炒め物	長芋と青菜ののろ煮	5色膾	擬製豆腐	
	アスパラのピーナッツ和え		ほうれん草のお浸し	りんご	キウイフルーツ	蕪の酢の物	
	吸物		味噌汁	味噌汁	味噌汁		
	おまけ		おまけ	ご飯	ご飯	ご飯	おまけ
	E 624kcal P 33.6g F 14.3g S 3.8g		E 576kcal P 24.7g F 21.2g S 3.0g	E 542kcal P 24.6g F 13.5g S 2.9g	E 668kcal P 25.1g F 30.9g S 2.2g	E 712kcal P 31.1g F 26.7g S 8.2g	
おやつ	チンスコウ(どら焼き)	抹茶ケーキ	桜饅頭	マドレーヌ	大福		
夕食弁当	鯷フライ	他人煮	鮭の塩焼き	スペイン風オムレツ	メルルーサの甘酢あんかけ	棒棒鶏	
	白菜の胡麻和え	きんぴらごぼう	水菜の辛し和え	変わりきんぴら	ほうれん草の胡麻和え	薩摩芋のシナモン風	
	五目煮豆	胡瓜の薬和え	春雨の炒め物	味噌マヨサラダ	茄子の煮浸し	オーロラサラダ	
	E 561kcal P 23.0g F 23.7g N 2.3g	E 482kcal P 19.4g F 17.6g S 1.7g	E 436kcal P 23.0g F 8.1g S 2.0g	E 465kcal P 16.1g F 17.0g S 2.0g	E 397kcal P 17.6g F 8.3g S 1.9g	E 591kcal P 23.2g F 21.0g S 1.8g	
昼食	4/9(月)	4/10(火)	4/11(水)	4/12(木)	4/13(金)	4/14(土)	
	酢豚	天井	カジキの味噌マヨ焼き	ハヤシライス	カレイの磯辺焼き	麻婆豆腐	
	春雨サラダ	冷奴	パンサンスウサラダ	大根サラダ	がんもと小松菜の煮物	じゃが芋サラダ	
	キウイフルーツ	モロヘイヤのなめたけ和え	なすのそぼろあんかけ	薩摩芋のきんぴら	胡瓜の浅漬け	白菜の柚子胡椒和え	
	中華スープ	吸物	味噌汁		かき玉汁	中華スープ	
	ご飯		ご飯		ご飯	ご飯	
おまけ	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ		
E 593kcal P 22.5g F 22.3g S 3.1g	E 581kcal P 26.2g F 12.0g S 3.1g	E 532kcal P 24.3g F 16.6g S 3.1g	E 603kcal P 16.5g F 19.3g S 2.9g	E 518kcal P 26.0g F 16.8g S 3.3g			
おやつ	桜餅	チーズケーキ	お汁粉	抹茶蒸しパン	南瓜プリン	たこ焼き	
夕食弁当	鮭の幽庵焼き	ささみの梅肉ソース	松風焼き	シラのフライ	ロール白菜	コロケ	
	南瓜の煮物	大豆とひじきの煮物	大根のうすくず煮	ポテトサラダ	ビーフン(さくらえび)	高野豆腐の射抜き	
	ほうれん草のじゃこ和え	みかん入りサラダ	春雨とじゃこの酢の物	ぜんまいの煮物	アスパラの胡麻和え	三つ葉の胡麻酢和え	
	E 403kcal P 20.1g F 8.7g S 1.9g	E 423kcal P 26.2g F 6.7g S 2.7g	E 430kcal P 25.6g F 7.7g S 2.2g	E 568kcal P 21.8g F 25.5g S 2.2g	E 472kcal P 22.0g F 14.5g S 19.9g	E 590kcal P 21.8g F 20.5g S 1.9g	
昼食	4/16(月)	4/17(火)	4/18(水)	4/19(木)	4/20(金)	4/21(土)	
	焼きそば	回鍋肉	筍ご飯	太刀魚の香味焼き	カレーライス	鯖の味噌漬け焼き	
	しゅうまい	小松菜の辛子和え	刺身盛り合わせ	卵の花	イ列アンサラダ	茶碗蒸し	
	大根の酢の物	いちご	白菜の酢の物	はるみ	ハムエッグ	白菜のじゃこ和え	
		中華スープ	味噌汁(しじみ)	味噌汁		吸物	
	ご飯	ご飯	茄子の天麩羅	ご飯	ご飯	ご飯	
おまけ	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ		
E 686kcal P 31.5g F 18.8g S 2.9g	E 510kcal P 25.0g F 19.8g S 2.3g	E 574kcal P 28.3g F 12.5g S 3.7g	E 601kcal P 22.1g F 25.7g S 2.6g	E 733kcal P 24.5g F 24.7g S 2.6g	E 531kcal P 29.4g F 12.9g S 4.2g		
おやつ	あんこーナッツ	ホットケーキ	カステラ	チョコバナナ	カルピスゼリー	チョコパフェ	
夕食弁当	鮭の塩焼き	カレイの葱味噌焼き	スズキのオイスター炒め	鶏肉の薬煮	鯛の生姜煮	じゃが芋のツナ煮	
	牛肉と干瓢の煮物	もやしのカレー炒め	南瓜の煮付け	ほうれん草のじゃこ和え	大根の酢の物	豚ヒレ肉の菰漬け焼き	
	ほうれん草とえのきのお浸し	胡瓜とわかめの酢の物	もやし和え物	ポテトサラダ	茄子と竹輪のきんぴら	ズッキーニのサラダ	
	E 443kcal P 23.9g F 12.6g S 2.1g	E 390kcal P 20.2g F 10.8g S 2.1g	E 394kcal P 21.2g F 5.8g S 2.7g	E 458kcal P 18.6g F 16.0g S 2.1g	E 433kcal P 19.8g F 13.4g S 1.8g	E 524kcal P 24.4g F 17.5g S 2.6g	
昼食	4/23(月)	4/24(火)	4/25(水)	4/26(木)	4/27(金)	4/28(土)	
	他人煮		肉団子のもち米蒸し	稲荷寿司	カレイの煮付け	海老ピラフ	
	茄子のおろし浸し		マカロニサラダ	金目鯛の味噌漬け焼き	ポテトサラダ	グラタン	
	いちご		五目煮豆	じゃが芋の煮物	変わりきんぴら	ズッキーニのマリネ	
	味噌汁		吸物	吸物	かき玉汁	ミネストローネスープ	
	ご飯		ご飯		ご飯		
おまけ		おまけ	おまけ	おまけ	おまけ		
E 518kcal P 19.9g F 16.8g S 2.5g		E 669kcal P 26.7g F 20.1g S 3.4g	E 732kcal P 30.4g F 18.1g S 6.8g	E 517kcal P 22.8g F 13.3g S 3.0g	E 801kcal P 26.0g F 29.9g S 4.7g		
おやつ	バナナヨーグルトケーキ	お汁粉	どら焼き	わらびもち	饅頭	クッキー	
夕食弁当	鯷の天麩羅	鯖の菰漬け焼き	鯉のフライ	親子煮	豚の生姜焼き	つくねの和風だれ	
	炒り豆腐	じゃが芋のたらこ和え	薩摩芋のいとこ煮	小松菜とアサリのお浸し	青梗菜のおかか和え	ひじきの煮物	
	胡瓜の梅おかか和え	筍のツナの炒め物	ほうれん草のお浸し	茄子のきんぴら	さつまいものシナモン	大学芋	
	E 530kcal P 19.6g F 18.8g S 4.7g	E 569kcal P 20.5g F 26.4g S 1.6g	E 464kcal P 23.3g F 7.2g S 1.9g	E 443kcal P 18.7g F 14.4g S 1.8g	E 526kcal P 20.4g F 14.8g S 1.8g	E 552kcal P 20.3g F 12.9g S 1.9g	
昼食	4/30(月)						
	天ぷら盛り合わせ						
	おかひじきの小鉢						
	ジョア						
	吸物						
	ご飯						
おまけ							
E 626kcal P 26.8g F 14.8g S 3.4g							
おやつ	レーズン蒸しパン						
夕食弁当	ハンバーグチーズ						
	キャベツの塩コンブ和え						
	切り干し大根の煮物						
	E 449kcal P 19.4g F 15.4g S 2.1g						

たこ焼きの日

お菓子販売

昼から居酒屋

E=エネルギー P=たんぱく質 F=脂質 S=食塩

※エネルギー量は、米飯100gで計算しております。おやつは、100kcal前後になります。
※夕食弁当・お惣菜等の消費期限は、当日の19:00までとなっておりますので早めにお召し上がりください。