

# 福助弁当【4月の献立で一す★】

惣菜セット	<p><b>春の山菜</b></p> <p>☆無料☆ このチラシ持参で どれでも1個無料!! 2023/5/31まで</p>					<b>4/1(土)</b>
						他人煮
						きんぴらごぼう
						胡瓜の霰和え
						エネルギー528kcal たんぱく質 18.9g 脂質 13.6g 食塩相当量 1.6g
弁当500円						花見弁当
その他						桜餅100円

	4/3(月)	4/4(火)	4/5(水)	4/6(木)	4/7(金)	4/8(土)
惣菜セット	鯖の利休焼き	チキンピカタ	豚肉の野菜炒め	シイラのフライ	肉団子の甘酢あんかけ	コロツケ
	肉じゃが	ひじきの煮物	松風焼き	ポテトサラダ	ビーフン	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	いんげんの胡麻和え	三つ葉の胡麻酢和え
	エネルギー548kcal たんぱく質 24.8g 脂質 13.3g 食塩相当量 1.9g	エネルギー621kcal たんぱく質 21.5g 脂質 23.3g 食塩相当量 1.4g	エネルギー586kcal たんぱく質 24.6g 脂質 18.1g 食塩相当量 2.0g	エネルギー665kcal たんぱく質 23.8g 脂質 26.0g 食塩相当量 2.1g	エネルギー624kcal たんぱく質 19.3g 脂質 23.8g 食塩相当量 2.0g	エネルギー678kcal たんぱく質 21.9g 脂質 21.8g 食塩相当量 1.4g
	弁当500円	天丼	豚の角煮丼	ロコモコ丼	ちらし寿司	オムライス
その他				かぼちゃプリン150円	桜餅100円	黒糖蒸しパン150円

	4/10(月)	4/11(火)	4/12(水)	4/13(木)	4/14(金)	4/15(土)
惣菜セット	鮭のマヨ焼き	カレーの葱味噌焼き	鶏の唐揚げ	鶏肉の霰煮	鰯の生姜煮	豚ヒレ肉の鞆漬け焼き
	牛肉と干瓢の煮物	もやしのカレー炒め	南瓜の煮物	ほうれん草のじゃこ和え	大根の酢の物	じゃがいものツナ煮
	ほうれん草とえのきのお浸し	胡瓜の酢の物	もやしの和え物	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
	エネルギー613kcal たんぱく質 24.7g 脂質 21.4g 食塩相当量 2.1g	エネルギー580kcal たんぱく質 22.7g 脂質 19.1g 食塩相当量 2.0g	エネルギー625kcal たんぱく質 20.1g 脂質 22.3g 食塩相当量 2.0g	エネルギー548kcal たんぱく質 19.8g 脂質 16.3g 食塩相当量 1.8g	エネルギー517kcal たんぱく質 22.2g 脂質 10.8g 食塩相当量 1.8g	エネルギー627kcal たんぱく質 25.2g 脂質 19.4g 食塩相当量 2.5g
	弁当500円	ローストビーフ丼	鱈フライ丼	ミニ太巻き寿司弁当	うな丼	天丼
その他			太巻き寿司1/2本200円		チーズケーキ150円	稲荷寿司200円

	4/17(月)	4/18(火)	4/19(水)	4/20(木)	4/21(金)	4/22(土)
惣菜セット	天麩羅	ミートローフ	鰹のフライ	親子煮	豚の生姜焼き	つくねの和風だれ
	炒り豆腐	キャベツの和え物	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	じゃがいものたらこ和え	ほうれん草のお浸し	茄子のきんぴら	さつまいものツメレ	大学芋
	エネルギー570kcal たんぱく質 20.0g 脂質 18.0g 食塩相当量 2.4g	エネルギー635kcal たんぱく質 22.2g 脂質 22.5g 食塩相当量 2.4g	エネルギー708kcal たんぱく質 27.8g 脂質 19.3g 食塩相当量 1.6g	エネルギー527kcal たんぱく質 20.3g 脂質 14.2g 食塩相当量 1.9g	エネルギー620kcal たんぱく質 19.8g 脂質 16.7g 食塩相当量 1.8g	エネルギー668kcal たんぱく質 20.0g 脂質 17.9g 食塩相当量 1.9g
	弁当500円	牛丼	親子丼	鰻丼	鰯の蒲焼き丼	至高の唐揚げ丼
その他	かぼちゃのパウンドケーキ150円					

	4/24(月)	4/25(火)	4/26(水)	4/27(木)	4/28(金)	4/29(土)
惣菜セット	ハンバーグ	酢豚	鮭のコーンマヨ焼き	鯖の味噌漬け焼き	鶏肉のパン粉焼き	鶏ひき肉のマヨ焼き
	キャベツの塩コンブ和え	南瓜の煮付け	じゃがいものきんぴら	大根のそぼろあんかけ	ポテトサラダ	竹輪の胡麻和え
	五目煮豆	いんげんの胡麻和え	小松菜の菜種和え	コールスローサラダ	切り干し大根の煮物	南瓜の金平
	エネルギー701kcal たんぱく質 25.2g 脂質 22.9g 食塩相当量 2.5g	エネルギー609kcal たんぱく質 20.0g 脂質 15.6g 食塩相当量 2.4g	エネルギー597kcal たんぱく質 22.5g 脂質 17.8g 食塩相当量 2.1g	エネルギー606kcal たんぱく質 22.7g 脂質 16.6g 食塩相当量 2.1g	エネルギー756kcal たんぱく質 23.1g 脂質 32.5g 食塩相当量 2.0g	エネルギー639kcal たんぱく質 23.2g 脂質 22.6g 食塩相当量 1.8g
	弁当500円	ソースカツ丼	天丼	中華丼	エビピラフ	カツ丼
その他		ガトージョコラ150円				赤飯200円・チーズケーキ150円



