

4月の献立表

昼食		昼食	
4月1日	豚すき 二色高野の含め煮 あざりと玉葱のワイン蒸し 小松菜とタコのんにく和え エネルギー 172kcal 塩分 1.1g	4月8日	アジの照焼き 小松菜と厚揚げの煮浸し 鶏ゴボウ ひじき煮 エネルギー 243kcal 塩分 1.1g
4月2日	赤魚の塩焼き チンゲン菜の煮浸し 鳥賊そぼろあんかけ 梅春雨 エネルギー 197kcal 塩分 2.4g	4月9日	チキンオムレツ ジャーマンポテト ホタテと青菜の刻み炒め フルーツポンチ エネルギー 186kcal 塩分 1.0g
4月3日	韓国風焼肉炒め じゃが芋のシャキシャキサラダ 高野豆腐のがめ煮 昆布のピリ辛風味 エネルギー 248kcal 塩分 0.9g	4月10日	赤魚の塩麹焼き 小松菜の胡麻和え 炒り鶏 ツナとキャベツの炒め物 エネルギー 179kcal 塩分 0.9g
4月4日	いわし梅しそフライ ブマドレサラダ 牛肉入り野菜の甘辛煮 白花豆煮 エネルギー 328kcal 塩分 1.2g	4月11日	ハッシュドビーフ マカロニサラダ はんぺんの玉子とじ キャベツとツナのレモン酢和え エネルギー 219kcal 塩分 0.9g
4月6日	ブリのごま風味焼き ほうれん草のおひたし チャーシュー野菜炒め ポテトサラダ エネルギー 252kcal 塩分 0.9g	4月12日	野菜と豚肉のカレー炒め 青菜ときこのオリーブ蒸し 緑黄色野菜のポトフ風 長芋の梅和え エネルギー 190kcal 塩分 0.6g
4月7日	鶏肉の山賊焼き シューマイ(グリーンピース付) 海老とほうれん草の玉子とじ うずら豆 エネルギー 249kcal 塩分 0.9g	4月14日	サワラのガーリック風味焼き 牛蒡の胡麻酢和え 山芋とホタテの柚子風味 磯わかめ エネルギー 267kcal 塩分 0.8g

昼食		昼食	
4月1日	すき焼き風煮 ホワイトマカロニサラダ 太根と椎茸の煮物 小松菜のベーコン和え エネルギー 189kcal 塩分 1.2g	4月2日	ダラのスパイス焼き 南瓜煮洋風仕立て 洋風けんちん煮 インゲンの胡麻和え エネルギー 169kcal 塩分 1.4g
4月6日	ブリのレモンペッパー焼き 土佐酢和え(オクラ・人参・竹輪) 牛肉と根菜の煮物 ひじき入り白和え エネルギー 257kcal 塩分 0.7g	4月3日	蓮根と鶏肉の煮物(カレー風味) ツナのあっさり煮 野菜のバジル炒め ピピンバほうれん草 エネルギー 155kcal 塩分 1.0g
4月7日	牛肉のトマト煮 マカロニのペペロン風 鶏肉とじゃが芋の甘辛煮 小松菜とザーサイの炒め物 エネルギー 218kcal 塩分 1.1g	4月4日	あんこうと木の子の四川風炒め 男爵ポテトサラダ 太根と人参のそぼろ煮 小松菜のおひたし エネルギー 261kcal 塩分 1.1g
4月8日	赤魚の粕漬け焼き キャベツとハムの中華炒め まが玉豆腐の青菜煮 切り昆布とさつま揚げの煮もの エネルギー 317kcal 塩分 1.4g	4月5日	豚肉と玉葱の味噌炒め ツナの玉子とじ 南瓜のいとこ煮(45g) ほうれん草の白和え エネルギー 207kcal 塩分 0.7g
4月20日	アジの南蛮漬け 太根和風麻婆 じゃが芋と椎茸の煮物 菜の花とさつま揚げの味噌炒め エネルギー 212kcal 塩分 1.1g	4月7日	肉豆腐 温野菜サラダ 餃子のかに風あんかけ キャベツのレモン酢和え エネルギー 145kcal 塩分 0.9g
4月21日	豚キムチ炒め 里芋とチャーシューの塩ねぎ煮 ほうれん草と豆腐の玉子とじ サワー漬け エネルギー 191kcal 塩分 1.1g	4月8日	カレイの生姜煮 杏仁豆腐 味噌田楽 青菜と干しエビの炒め物 エネルギー 164kcal 塩分 1.9g

昼食	
4月9日	つくば鶏のハンバーグ 切干ゆず風味 あざりとじゃが芋の白ワイン煮 ほうれん草と人参の黒オリーブ入りサラダ エネルギー 216kcal 塩分 1.3g
4月30日	アジの塩焼き 南瓜煮 はんぺん明太焼き 三色和え エネルギー 190kcal 塩分 1.6g