

4月の献立表



	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
4月1日	鮭の味噌幽庵焼き エネルギー 169kcal 塩分 2.1g	ロールキャベツ煮 エネルギー 146kcal 塩分 2.1g	4月1日 鮭の粕漬け焼き エネルギー 202kcal 塩分 1.5g	4月1日 あんかけ中華オムレツ エネルギー 204kcal 塩分 2.7g	4月1日 赤魚の塩焼き エネルギー 157kcal 塩分 2.1g
4月2日	ほうれん草の錦和え 肉じゃが 若竹煮 エネルギー 265kcal 塩分 2.4g	4月8日 エノキ草の煮浸し オクラソーセイジ大豆ソテー 小松菜とザーサイの炒め物 エネルギー 261kcal 塩分 2.5g	4月2日 きつま芋サラダ 5日 四色豆腐 ハムとキャベツのマリネ エネルギー 286kcal 塩分 2.2g	4月2日 干しエビと小松菜の中華風 2日 はんぺんと春野菜の田舎煮 お豆の甘煮 エネルギー 237kcal 塩分 2.4g	4月2日 里芋とこんにゃくの味噌煮 9日 ビーフンの塩炒め ほうれん草の菜種和え エネルギー 186kcal 塩分 2.0g
4月3日	豚肉のジギスカン風 タマゴサラダ マーボーナス チンゲン菜とコーンの中華炒め エネルギー 222kcal 塩分 2.4g	4月9日 あんこうと木の子の四川風炒め 10日 ビビンバほうれん草 ミモザ風はんぺん温サラダ ワカメときつま揚げの胡麻味噌和え エネルギー 238kcal 塩分 2.0g	4月3日 野菜コロッケ 1日 油揚げの玉子とじ 6日 茄子とこんにゃくの煮浸し 中華風もやし炒め エネルギー 272kcal 塩分 3.1g	4月3日 カレイのみぞれ煮 2日 男爵ポテトサラダ 3日 中華うま煮炒め 菜の花の辛子和え エネルギー 270kcal 塩分 2.5g	4月3日 ホイコーロー 3日 ブナ焼き芋 0日 親子煮 穴子と青菜のおかか和え エネルギー 186kcal 塩分 2.0g
4月4日	えびクリームコロッケ 青菜のおろし和え 豚ロースと彩り野菜の柚子風味 白菜の炒め漬 エネルギー 218kcal 塩分 2.8g	4月10日 チキンステーキ(中華甘酢ソース) 1日 キャベツの旨味ソースかけ 10日 鳥賊そばろあんかけ カリフラワーとブロッコリーの冷菜 エネルギー 174kcal 塩分 2.1g	4月4日 白身魚の西京焼き 1日 小松菜の錦和え 7日 肉詰め蓮根フライ 切干ゆず風味 エネルギー 253kcal 塩分 2.3g	4月4日 鶏団子の酢豚風 2日 大根とウインナーのレモン酢和え 4日 大豆・ナス・ピーマンの温サラダ チンゲン菜のソテー エネルギー 252kcal 塩分 2.4g	
4月5日	ハッシュドビーフ サーモンポテトサラダ チーズオムレツ 枝豆の白和え エネルギー 275kcal 塩分 1.8g	4月11日 タラの幽庵焼き 1日 インゲンと若鶏の海苔和え 1日 糸コンとじゃが芋のたらこ炒め オクラとコーンのおろし和え エネルギー 194kcal 塩分 2.3g	4月5日 焼肉 1日 じゃが芋の梅おかか 8日 キャベツの沢庵和え 菜の花のおひたし エネルギー 197kcal 塩分 1.6g	4月5日 まぐろハンバーグ 2日 だし巻き玉子 5日 肉豆腐 長芋とアスパラのお浸し エネルギー 244kcal 塩分 2.9g	
4月6日	サンマのみりん干し焼き ミックスビーンズ 野菜の味噌炒め 蕎麦とアスパラの温サラダ エネルギー 169kcal 塩分 2.6g	4月12日 ミートオムレツ 1日 シエルマカロニのペペロン風 2日 ポトフ風 チンゲン菜ときのこのソテー エネルギー 184kcal 塩分 2.4g	4月6日 ブリの生煮 1日 里芋としめじの煮物 9日 大根と人参のそばろ煮 小松菜の柚子和え エネルギー 180kcal 塩分 2.2g	4月6日 照焼風チキン 2日 厚揚げのオランダ煮 6日 あさりと玉葱のワイン蒸し 白花豆煮 エネルギー 247kcal 塩分 1.4g	
4月7日	豚肉と玉葱の味噌炒め インゲンときつま揚げの金平 あさりとじゃが芋のピリ辛醤油仕立て 蓮根の梅和え エネルギー 264kcal 塩分 3.2g	4月13日 海鮮塩炒め 1日 ジャンボシューマイ 3日 牛肉入り野菜の甘辛煮 ほうれん草の辛子和え エネルギー 245kcal 塩分 2.2g	4月7日 豚肉と青梗菜の塩ダレ炒め 2日 ピーマンとナスの炒め物 0日 イカと野菜の煮物 タラモサラダ エネルギー 196kcal 塩分 2.5g	4月7日 ブリのレモンペッパー焼き 2日 ゴマドレサラダ 7日 ソーセイジのポトフ風 小松菜と湯葉の煮浸し エネルギー 200kcal 塩分 2.2g	
4月8日	穴子の玉子とじ インゲンの利休和え 和風りぼん pasta ピリ辛こんにゃく エネルギー 245kcal 塩分 3.2g	4月14日 豚の生姜焼き 1日 ひじき入りだし巻き玉子 4日 あさりと玉葱の酒蒸し オクラと湯葉の煮浸し エネルギー 245kcal 塩分 2.2g	4月8日 タラのスパイス焼き 2日 マッシュサラダ 1日 肉野菜炒め ほうれん草のバターソテー エネルギー 196kcal 塩分 2.5g	4月8日 鶏肉とナッツのチリソース 2日 マカロニマリネサラダ 8日 木耳ときのこの献立出汁仕立て チンゲン菜ともやしのナムル エネルギー 200kcal 塩分 2.2g	