

4月の献立表

	昼食	昼食
4月1日	田舎風豆腐ハンバーグ ふろふき大根 和風カレー煮 ほうれん草の辛子和え エネルギー 226kcal 塩分 2.7g	海鮮チリソース炒め カニ風味サラダ 南瓜のほっこり煮 ピーマンとナスの炒め物 エネルギー 217kcal 塩分 2.3g
4月2日	あんこうの生葉炒め 温野菜サラダ 豚肉とこんにゃく炒め 長芋とアスパラのお浸し エネルギー 171kcal 塩分 1.9g	牛蒡と牛肉のカレーマヨネーズ 切干大根煮 野菜の味噌炒め 小松菜の錦和え エネルギー 247kcal 塩分 1.8g
4月3日	男爵和風酢豚 高野豆腐のそぼろ煮 カニカマと大根のオープン焼き キャベツとハムの中巻炒め エネルギー 166kcal 塩分 1.7g	サバの甘酢あん風 海老シューマイ 大根と豚肉の煮物 りぼんパスタのペペロン風 エネルギー 282kcal 塩分 1.6g
4月4日	赤魚の煮付け 蒸し鶏のネギソース 緑黄色野菜のポトフ風 青菜のおろし和え エネルギー 158kcal 塩分 1.8g	豚キムチ炒め 春雨サラダ あさりと玉葱の酒蒸し 小松菜と油揚げの煮浸し エネルギー 184kcal 塩分 2.2g
4月5日	豆乳のロールキャベツ 中華風もやし炒め 穴子と竹輪の柳川風 蓮根レモン漬け エネルギー 201kcal 塩分 2.7g	カレイのムニエル オーロラソース さつま芋の彩煮 豚肉の炒め煮 ほうれん草のバターソテー エネルギー 238kcal 塩分 2.4g
4月6日	あさりの深川煮(丼) キャベツの旨味ソースかけ 里芋のごま味噌煮 こんにゃくきんぴら エネルギー 201kcal 塩分 2.1g	ハッシュドビーフ 厚揚げのかか煮 ナスとイタリア野菜の塩炒め 青菜と干しエビの炒め物 エネルギー 226kcal 塩分 2.5g
4月7日	牛肉のトマト煮 えのきのおろし和え 豆腐の焼肉包み チンゲン菜のソテー エネルギー 185kcal 塩分 1.9g	八宝菜 白花豆煮 糸コンとじゃが芋のたらこ炒め 蓮根の胡麻和え エネルギー 230kcal 塩分 1.6g

	昼食	昼食	昼食
4月1日	豚肉のジンギスカン風 1 筈と山菜のきんぴら風 5 高野豆腐のがめ煮 大根とカニカマの煮物 エネルギー 156kcal 塩分 1.9g	赤魚の塩麹焼き 2 蒸し鶏と茄子の味噌和え 2 牛肉と根菜の煮物 山菜煮 エネルギー 160kcal 塩分 1.8g	すき焼き風煮 2 山羊のガーリック炒め 9 ラタトゥイユ 青菜のナムル エネルギー 217kcal 塩分 2.1g
4月2日	あんこうと木の子の四川風炒め 1 タラモサラダ 6 ホタテと青菜の刻み炒め 日 一夜漬(白菜・昆布) エネルギー 244kcal 塩分 2.3g	4 豚すき 2 ゴマドレサラダ 3 キノコの味噌マヨグラタン風 日 ピリ辛こんにゃく エネルギー 199kcal 塩分 2.1g	4 あんこうのあつさり煮付け 3 ネギ入りだし巻き玉子 0 野菜炒め きのこことハムのソテー エネルギー 144kcal 塩分 2.4g
4月3日	4 ホイコーロー 1 栗入りひじきの煮物 7 野菜のごま味噌煮 日 ミックスビーンズ エネルギー 163kcal 塩分 1.8g	4 海鮮塩炒め 2 竹輪と野菜の胡麻よごし 4 大根と鶏もも肉の旨煮 日 さつま芋のバター炒め エネルギー 196kcal 塩分 2.0g	
4月4日	4 海老ときのこの玉子とじ(丼) 1 芋館かけ 8 蘇とアスパラの温サラダ 日 つきこんのおかか煮 エネルギー 113kcal 塩分 1.7g	4 鶏肉とナッツのチリソース 2 オクラと湯葉の煮浸し 5 イカと大根の炒め煮 日 油揚げとこんにゃくの白和え エネルギー 177kcal 塩分 1.9g	
4月5日	4 豚肉とゴボウの生葉煮 1 がんものかぶら蒸し風 9 チーズオムレツ 日 甘酢蓮根 エネルギー 282kcal 塩分 2.2g	4 白身魚のかに風あんかけ 2 蒸し鶏のニラソースがけ 6 中華うま煮炒め 日 チンゲン菜ともやしのナムル エネルギー 152kcal 塩分 2.1g	
4月6日	4 鮭の味噌幽庵焼き 2 ひじき入りだし巻き玉子 0 野菜のバジル炒め 日 白菜の煮浸し エネルギー 174kcal 塩分 1.5g	4 チキン南蛮 2 じゃが芋とアスパラガスの味噌和え 7 大根と椎茸の煮物 日 小松菜のおひたし エネルギー 227kcal 塩分 1.8g	
4月7日	4 豚肉と青梗菜の塩ダレ炒め 2 キャベツのコールスローサラダ 1 イカの南蛮漬け風 日 大根の利休和え エネルギー 142kcal 塩分 1.5g	4 鮭のごま風味焼き 2 きのことおひたし 8 豚バラ肉と根菜の味噌煮 日 コンニャクの中華和え エネルギー 170kcal 塩分 1.7g	