

献立表 4月 朝食

			4月1日(水) 大根と鶏肉の煮物 きのこソテー 味のり 水餃子 オムレット フルーツ E 183kcal P 8.1g F 7.2g C 21.2g Na 1.7g	4月2日(木) 野菜豆腐ハンバーグ 切干大根のそぼろ炒め 味のり イタリアンサラダ 大豆もやし フルーツ E 221kcal P 9.8g F 7.3g C 29.3g Na 2.9g	4月3日(金) 鶏肉の野菜炒め 中華春雨 味のり 生姜天 三色豆 フルーツ E 188kcal P 7.6g F 6.4g C 25.6g Na 1.4g	4月4日(土) 肉じゃが コーンサラダ のり佃煮 大根とザーサイのナムル カニ風味焼売 フルーツ E 236kcal P 7.5g F 9.8g C 29.7g Na 2.1g
4月5日(日) ハンバーグデミグラスソース ひじきサラダ 味のり 青菜とツナのソテー 花型さつま フルーツ E 232kcal P 9g F 12.1g C 23.8g Na 2.1g	4月6日(月) スクランブルエッグ 大根の肉味噌あん のり佃煮 しろ菜の炒め物 金時豆 フルーツ E 216kcal P 10.3g F 7.4g C 26.9g Na 1.9g	4月7日(火) 鶏の照焼き 炊き合わせ 味のり ポテトサラダ メンマ フルーツ E 166kcal P 11.2g F 6.1g C 15.9g Na 1.6g	4月8日(水) 大根のそぼろあん フレンチサラダ 味のり たまねぎ棒 ウインナーソーセージ フルーツ E 186kcal P 7.6g F 6.9g C 23.2g Na 2.8g	4月9日(木) ハムステーキ きのこソテー 味のり 青菜のおかか和え 水餃子 フルーツ E 256kcal P 8.6g F 12.7g C 27.5g Na 2g	4月10日(金) 厚揚げの煮物 切干大根のそぼろ炒め のり佃煮 人参ナポリタン 三色豆 フルーツ E 229kcal P 7.3g F 6.2g C 36.2g Na 2.5g	4月11日(土) すき煮 ひじきの青じそサラダ 味のり 花型さつま オムレット フルーツ E 197kcal P 8g F 8.6g C 24.6g Na 3g
4月12日(日) ツナポテト 白菜サラダ のり佃煮 ピーンストマト れんこん金平 フルーツ E 202kcal P 7.7g F 5.5g C 32.3g Na 2.1g	4月13日(月) 鶏ポッケの野菜あん なすの肉味噌かけ 味のり チンゲン菜の和え物 ミートボール フルーツ E 233kcal P 11.8g F 10.4g C 23g Na 2.3g	4月14日(火) オムレット オーロラソース キャベツのフレンチサラダ のり佃煮 菜の花の煮浸し うぐいす豆 フルーツ E 214kcal P 7.3g F 8.3g C 28.3g Na 1.7g	4月15日(水) 肉野菜炒め 炊き合わせ 味のり 平焼き ごぼうサラダ フルーツ E 235kcal P 7.9g F 14.8g C 17.8g Na 1.6g	4月16日(木) 鶏じゃが キャベツのカニカマサラダ 味のり ひじきの炒り煮 オムレット フルーツ E 261kcal P 8.3g F 12.8g C 29.7g Na 1.8g	4月17日(金) ハムステーキ 白菜サラダ 味のり 人参のしりしり さっぱりサラダ フルーツ E 216kcal P 6.7g F 12.7g C 19.1g Na 1.9g	4月18日(土) メバルのごま焼き 切干大根煮 のり佃煮 たまねぎ棒 カニ風味焼売 フルーツ E 183kcal P 11.5g F 4.1g C 24.9g Na 2.4g
4月19日(日) 鶏の照焼き マカロニソテー 味のり 茄子のトマト煮 かぼちゃサラダ フルーツ E 228kcal P 7.7g F 10.7g C 24.3g Na 1.6g	4月20日(月) ハムステーキ チャブチエ のり佃煮 大豆の煮物 ポテトサラダ フルーツ E 256kcal P 7.8g F 14.3g C 24.5g Na 2.5g	4月21日(火) 田舎煮 野菜炒め 味のり オムレット ミニハンバーグ フルーツ E 224kcal P 10.7g F 10.9g C 20.1g Na 2.1g	4月22日(水) ジャーマンポテト なすの肉味噌かけ のり佃煮 がんも煮 三色豆 フルーツ E 258kcal P 7.4g F 10.8g C 35.4g Na 2.1g	4月23日(木) 大根のそぼろあん 白菜のツナサラダ 味のり たまねぎ棒 ウインナー フルーツ E 174kcal P 7.6g F 6.4g C 21g Na 2.3g	4月24日(金) 豆腐ステーキ キャベツのカニカマサラダ のり佃煮 ミートボール 焼売 フルーツ E 254kcal P 9.2g F 11.5g C 28.7g Na 2.5g	4月25日(土) 豚肉と野菜のゆず塩炒め マカロニサラダ 味のり がんも煮 三色豆 フルーツ E 264kcal P 7.8g F 14g C 27.2g Na 1.2g
4月26日(日) ホークチャップ フレンチサラダ のり佃煮 クワイの小エビ炒め 大豆もやし フルーツ E 213kcal P 7.5g F 13.5g C 15.8g Na 2g	4月27日(月) 野菜豆腐ハンバーグ チャブチエ 味のり 金平ごぼう オムレット フルーツ E 229kcal P 10g F 6.5g C 32.4g Na 2.8g	4月28日(火) 筑前煮 ツイストマカロニサラダ のり佃煮 厚揚げのカニカマあん 金時豆 フルーツ E 294kcal P 9.1g F 14.3g C 31.5g Na 1.9g	4月29日(水) 肉野菜炒め 炊き合わせ 味のり さつまあげ かぼちゃサラダ フルーツ E 217kcal P 6.8g F 10.6g C 24.5g Na 2.1g	4月30日(木) スクランブルエッグ フレンチサラダ のり佃煮 大豆煮 焼売 フルーツ E 239kcal P 13.1g F 11.2g C 23.1g Na 2.3g		

〈備考〉

※栄養価の単位…E (エネルギー) / P (タンパク質) / F (脂質) / C (炭水化物) / Na (塩分)

※都合により、献立が一部変更することがあります故ご承知下さい。

献立表 4月 昼食

			4月1日(水) さわらの天ぷら／チリソース 中華春雨 青梗菜のソテー ミートボール 若芽の酢の物 さつまあげ E 305kcal P 13.4g F 12.9g C 34.5g Na 3.8g	4月2日(木) 鶏竜田の野菜甘酢あん 南瓜サラダ 小松菜の炒め物 花型さつま揚げ 中華うり 真砂炒め E 264kcal P 11.3g F 12.5g C 27.1g Na 2.5g	4月3日(金) クリーム・カニコロッケ あさりと大根の時雨煮 青菜のコンソメソテー オムレツ メンマ 大学芋 E 347kcal P 8g F 13.6g C 47.6g Na 2.2g	4月4日(土) 海鮮海老がっつりの塩辛キンカツ シルバーサラダ 若芽のナムル ウインナーソーセージ ヒビンパ山菜 わさび漬 E 280kcal P 10.4g F 14.4g C 28g Na 2.8g
4月5日(日) 豚肉の味噌炒め ボンゴレスパゲティ 竹輪天 白菜の辛子和え ごぼうサラダ 水餃子 E 295kcal P 12g F 18.7g C 30.6g Na 2.5g	4月6日(月) 厚揚げのそぼろあん／桜海老のかき揚げ コールスローサラダ 金平ごぼう 生姜天 小松菜のごま油炒め 磯のり E 299kcal P 7.4g F 17.9g C 27.2g Na 2.5g	4月7日(火) 牛肉ゴロッケ チャブチェ ツナマリネ カニ風味焼売 煮物 うぐいす豆 E 313kcal P 6.2g F 11.7g C 46.8g Na 1.4g	4月8日(水) かつ煮 大根青じそごまサラダ 青梗菜の炒め物 花型さつま揚げ 竹輪とわかめのぬた 味山菜 E 270kcal P 11.9g F 10.2g C 33.6g Na 3.2g	4月9日(木) 回鍋肉／揚げ餃子 焼きビーフン ひじき煮 焼売 ザーサイ クワイの粒マスタード和え E 275kcal P 9g F 10.6g C 37g Na 2.7g	4月10日(金) 海老かつ マカロニサラダ 大豆の煮もの ハンバーグ 味の花 菜の花のソテー E 408kcal P 14.1g F 21.3g C 39.7g Na 3.3g	4月11日(土) 豚肉の生姜焼き 山菜パスタ バター・コーンソテー カレー・コロッケ 茄子の煮浸し 枝豆天 E 303kcal P 11.9g F 20g C 32.3g Na 2.7g
4月12日(日) 肉団子の甘酢あん／花天 大根胡麻サラダ オムレツ 春巻き 青梗菜のソテー 金時豆 E 292kcal P 11.6g F 12g C 34.6g Na 3.1g	4月13日(月) ごぼうメンチ 中華サラダ あさりと大根の時雨煮 平焼き 人参のしりしり わさび漬 E 308kcal P 9.2g F 15.5g C 34.1g Na 2.6g	4月14日(火) 豚肉と木耳の玉子炒め／紫芋コロッケ 焼きビーフン 小松菜ソテー ウインナーソーセージ 若芽の酢の物 ゼリー E 268kcal P 9.9g F 15.3g C 29.3g Na 2.5g	4月15日(水) 白身魚フライ ハンネアラビアータ 白菜サラダ ミートボール ごぼうのピリ辛炒め 釜炊き生姜 E 315kcal P 13.1g F 10.2g C 44.1g Na 3.1g	4月16日(木) ハンバーグ／おろしソース 野菜うま煮 チンゲン菜のコンソメソテー 竹輪天 ツナマリネ 金時豆 E 319kcal P 12.6g F 15.6g C 32.8g Na 2.8g	4月17日(金) いかの天ぷら油淋ソース 高菜スパゲティ つきこんのピリ辛炒め 水餃子 大豆の煮物 ポテトサラダ E 323kcal P 11.1g F 15.3g C 35.5g Na 2.6g	4月18日(土) ラビオリ／トマトソース ツイストマカロニサラダ がんも煮 フライドポテト 穂先めんま 蓮根金平 E 359kcal P 8.4g F 20.3g C 36.9g Na 3.1g
4月19日(日) オムレツ 和風ひじきサラダ 青菜ソテー さつま芋のレモンあん ミニハンバーグ ゼリー E 377kcal P 11.1g F 19.2g C 40.8g Na 2.9g	4月20日(月) 大判厚切りハムカツ ツナナポリタン 大根と椎茸の煮物 焼売 小松菜の炒め物 茄子の南蛮漬 E 366kcal P 12.5g F 16g C 43.5g Na 3.3g	4月21日(火) 鱈の天ぷら／南蛮あん 切干大根煮 大豆のトマト煮 甘辛肉団子 若芽のナムル 釜炊き生姜 E 376kcal P 13.5g F 18.8g C 39.7g Na 3.5g	4月22日(水) イカフライ 生七味パスタ さつまあげ オムレツ つきこんの味噌炒め ポテトサラダ E 266kcal P 10.4g F 11.2g C 30.6g Na 2.2g	4月23日(木) 八宝菜 中華サラダ 海鮮焼売 春巻き 中華うり かぼちゃ煮 E 227kcal P 8.6g F 10.2g C 29.6g Na 2.6g	4月24日(金) メンチカツ 野菜炒め 人参のしりしり こらき芋 ひじきの青じそサラダ 三色豆 E 383kcal P 12.7g F 16.7g C 46.8g Na 2.3g	4月25日(土) 肉焼売の中華あん チャブチェ 青菜の辛子和え 花天 メンマ さつま芋のレモンあん E 283kcal P 8.4g F 10.5g C 39.7g Na 2.8g
4月26日(日) 牛肉ゴロッケ ペペロンチーノ ミニハンバーグ チンゲン菜のソテー 塩麹金平 大豆もやし E 310kcal P 8.6g F 14.5g C 36.5g Na 1.7g	4月27日(月) ひれかつの味噌だれ 山菜パスタ 白菜のナムル ウインナーソーセージ うぐいす豆 フライドポテト E 340kcal P 12.7g F 15.3g C 38.6g Na 2.5g	4月28日(火) チキン南蛮／タルタルソース やきそば ひじき煮 オムレツ 小松菜のソテー 中華うり E 374kcal P 12.3g F 18.8g C 38.8g Na 3.9g	4月29日(水) 豆腐ステーキ／野菜あん 和風高菜パンネ 竹輪煮 揚げ餃子 三色豆 菜の花の中華炒め E 272kcal P 9.7g F 10.3g C 35.5g Na 2.8g	4月30日(木) アジフライ 田舎煮 青菜の炒め物 ミートボール 若芽の酢の物 ポテトサラダ E 332kcal P 12.5g F 12.1g C 43.3g Na 3g		

〈備考〉

※栄養価の単位…E (エネルギー) / P (タンパク質) / F (脂質) / C (炭水化物) / Na (塩分)

※都合により、献立が一部変更することがあります故ご承知下さい。

献立表 4月 夕食

			4月1日(水) 豚肉と木耳の玉子炒め/紫芋コロック 焼きビーフン 小松菜ソテー ウインナーソーセージ 椎茸入り昆布木耳 焼売 E 287kcal P 12.3g F 17.3g C 29g Na 2.9g	4月2日(木) オムレツ 和風ひじきサラダ 青菜ソテー フランク ザーサイ ハンバーグ E 367kcal P 13.1g F 21.8g C 29.6g Na 3.4g	4月3日(金) ハンバーグ おろしソース ツイストマカロニサラダ がんも煮 フライドポテト 蓮根金平 枝豆天 E 429kcal P 13.2g F 25.6g C 38g Na 3.4g	4月4日(土) ラビオリ トマトソース 野菜うま煮 チンゲン菜のコンソメソテー オムレツ 金時豆 ポテトサラダ E 241kcal P 8g F 9.6g C 30.4g Na 2.3g
4月5日(日) 鮭の竜田揚げ 焼きビーフン 菜の花の煮浸し がんも煮 焼売 かぼちゃサラダ E 256kcal P 12.3g F 10.3g C 28.3g Na 1.9g	4月6日(月) 大判厚切りハムカツ ツナナポリタン 大根と椎茸の煮物 焼売 茄子の南蛮漬け フランク E 394kcal P 13.8g F 19.1g C 41.8g Na 3.2g	4月7日(火) いかの天ぷら油淋ソース 高菜スバゲティ つきごんのピリ辛炒め 水餃子 大豆の煮物 釜炊き生姜 E 304kcal P 10.9g F 13g C 36.1g Na 2.8g	4月8日(水) 八宝菜 中華サラダ 海鮮焼売 春巻き 中華うり きんぴらごぼう E 220kcal P 8.5g F 10.7g C 26.8g Na 2.6g	4月9日(木) メンチカツ 野菜炒め 人參のしりしり こぶき芋 磯のり メンマ E 339kcal P 11.1g F 16.5g C 36.9g Na 2.1g	4月10日(金) 鱈の天ぷら 南蛮あん 生七味パスタ ポテトサラダ 甘辛肉団子 若芽のナムル ゼリー E 372kcal P 11.9g F 19.3g C 38.6g Na 2.8g	4月11日(土) イカフライ 切干大根煮 さつまあげ フライドポテト つきごんの味噌炒め ごぼうサラダ E 305kcal P 9.4g F 16.5g C 31.4g Na 2.5g
4月12日(日) メバルの香味ソース 昆布煮 青菜の胡麻和え 焼売 おかずぜんまい ポテトサラダ E 200kcal P 13.1g F 7.2g C 21.9g Na 2.8g	4月13日(月) チキン南蛮 タルタルソース やぎそば ひじき煮 オムレツ 中華うり ザーサイ E 369kcal P 12.3g F 18.6g C 37.6g Na 4g	4月14日(火) 大判肉包み 黒酢あん ペペロンチーノ チンゲン菜のソテー ミニハンバーグ ごぼうサラダ 大豆もやし E 314kcal P 9.7g F 15.4g C 34g Na 3g	4月15日(水) 肉焼売の中華あん チャブチェ 青菜の辛子和え 花天 メンマ カレーコロック E 317kcal P 9.7g F 14.1g C 38.6g Na 2.9g	4月16日(木) 豆腐ステーキ 野菜あん 和風ペンネ 菜の花の中華炒め 揚げ餃子 三色豆 ザーサイ E 246kcal P 8.6g F 9.9g C 30.6g Na 2.5g	4月17日(金) アジフライ 田舎煮 青菜の炒め物 ミートボール 若芽の酢の物 きんぴらごぼう E 313kcal P 12.4g F 10.4g C 42.5g Na 2.9g	4月18日(土) 牛肉コロック チャブチェ ツナマリネ 枝豆天 煮物 釜炊き生姜 E 279kcal P 5.9g F 10.4g C 41.2g Na 1.9g
4月19日(日) 海老かつ 大根サラダ ほうれん草平焼き かぼちゃ煮 ビビンバ山菜 三色豆 E 289kcal P 9.8g F 14.1g C 30.8g Na 1.6g	4月20日(月) 厚揚げのそぼろあん/桜海老のかき揚げ コールスローサラダ 金平ごぼう 生姜天 磯のり フライドポテト E 336kcal P 7.5g F 21.5g C 29.3g Na 2.5g	4月21日(火) グリーンミニコロック シルバーサラダ 青菜のコンソメソテー 揚げ餃子 メンマ ウインナー E 350kcal P 8g F 17.6g C 39.1g Na 2g	4月22日(水) 鶏竜田の野菜甘酢あん 南瓜サラダ 小松菜の炒め物 花天 真砂炒め 塩麴金平 E 266kcal P 11.4g F 12.5g C 27.7g Na 2.4g	4月23日(木) 海鮮海老かつ/のり塩子キンカツ あさりと大根の時雨煮 若芽のナムル オムレツ ビビンバ山菜 ごぼうサラダ E 309kcal P 11.8g F 16.4g C 29.2g Na 3.3g	4月24日(金) 豚肉の味噌炒め ボンゴレスバゲティ 白菜の辛子和え 竹輪天 椎茸入り昆布木耳 かぼちゃサラダ E 249kcal P 11.3g F 14.6g C 31.4g Na 2.8g	4月25日(土) かつ煮 大根青じそごまサラダ 青梗菜の炒め物 枝豆天 竹輪とわかめのぬた ミートボール E 315kcal P 14.2g F 12.3g C 37.9g Na 3.4g
4月26日(日) サゴシの照焼き 南瓜のいとこ煮 白菜の煮浸し えび入り団子 ポテトサラダ たまねぎ棒 E 330kcal P 17.8g F 9.2g C 42.2g Na 3.5g	4月27日(月) 肉団子の甘酢あん/春巻き 大根胡麻サラダ れんこん金平 水餃子 青梗菜のソテー メンマ E 289kcal P 9.5g F 12.6g C 35g Na 3.4g	4月28日(火) 海老かつ 白菜サラダ 大豆の煮もの ハンバーグ 味の花 フランク E 353kcal P 14.1g F 18.4g C 32.6g Na 3.3g	4月29日(水) ごぼうメンチ 中華サラダ あさりと大根の時雨煮 平焼き 人參のしりしり 大豆もやし E 300kcal P 9.1g F 15.6g C 31.8g Na 2.6g	4月30日(木) 豚肉の生姜焼き 山菜パスタ バターコーンソテー カレーコロック 茄子の煮浸し 塩麴金平 E 296kcal P 11g F 19.9g C 31.8g Na 2.7g		

〈備考〉

※栄養価の単位…E (エネルギー) / P (タンパク質) / F (脂質) / C (炭水化物) / Na (塩分)

※都合により、献立が一部変更することがあります故ご承知下さい。