



H31年4月献立表



日	月	火	水	木	金	土
 4月7日	4月1日 ごはん スープ (たまねぎ、人参) グリルチキン 焼きビーフン 佃煮 630kcal	4月2日 桜ご飯 味噌汁 (小松菜、わかめ) カレイの山椒バター焼き 根菜とひき肉のしぐれ煮 牛乳 680kcal	4月3日 ごはん ポタージュスープ ロールキャベツ はるさめサラダ 果物 (バナナ) 690kcal	4月4日 ごはん 味噌汁 (大根、ねぎ) 豚肉の生姜焼き 筍とがんもの煮物 とろろいも 700kcal	4月5日 スパゲティミートソース スープ (キャベツ、人参) パンパンサラダ プリン 670kcal	4月6日 ごはん 味噌汁 (はくさい、納豆) 鱈フライ & 茄子の海老はさみ じゃがいもの煮付け 塩昆布和え (オクラ) 630kcal
 4月14日	4月8日 とろっとオムライス ジュリアンスープ グリーンサラダ ジョア 670kcal	4月9日 ごはん 味噌汁 (豆腐、わかめ) 豚肉の梅和え キンピラ風煮 納豆のごまあえ 700kcal	4月10日 たけのご御飯 清汁 (なると、いんげん) 鶏肉とサトイモのうま煮 かぶの漬けもの フルーツポンチ 650kcal	4月11日 ごはん 清汁 (卵豆腐) 鯖の味噌煮 大根とあさりの炒め煮 ヨーグルト 710kcal	4月12日 ごはん 味噌汁 (油揚げ、もやし) メンチカツ & 肉詰めビーマン 小松菜とシラスの和え物 果物 700kcal	4月13日 ごはん スープ (ほうれん草、コーン) 鮭のムニエル 南瓜のそぼろあんかけ ブロッコリーの菜種和え 640kcal
 4月21日	4月15日 カレーライス 漬物 (福神漬け・うさぎ) 野菜サラダ 牛乳 760kcal	4月16日 ごはん 味噌汁 (サトイモ、わかめ) 魚と野菜の甘酢炒め しゅうまい 果物 (オレンジ) 630kcal	4月17日 ごはん オニオンスープ 鶏肉のトマト煮込み キャベツソテー マカロニサラダ 700kcal	4月18日 ごはん 清汁 (豆腐三つ葉) 牛肉 & 桜エビ コロケ もやしのナムル 漬物 670kcal	4月19日 パン (バターロール) ジャム (いちご) コンソメスープ チキンピザ風 卵サラダ 牛乳 730kcal	4月20日 ごはん 味噌汁 (大根、生しいたけ) 魚の煮付け マーボーナス ジョア 650kcal
 4月28日	4月22日 ごはん 味噌汁 (豆腐、わかめ) とんかつ 春野菜の炊き合わせ ヨーグルト 680kcal	4月23日 ごはん 清汁 (はんぺん、わかめ) 豚肉と野菜の味噌いため 豆腐のみぞれあん 牛乳 740kcal	4月24日 きつねうどん ゆかり御飯 菜の花のサラダ 抹茶パバロア 780kcal	4月25日 ビビンバ丼 中華スープ ほうれん草とエノキの和え物 7ルチ 720kcal	4月26日 ごはん 清汁 (絹さや、しめじ) 魚の照り焼き いり豆腐 長芋の梅肉和え 610kcal	4月27日 ごはん ビーフシチュー 水菜入りサラダ 漬物 (しば漬) 670kcal
 4月29日	4月29日 昭和の日  ごはん 味噌汁 (青菜、油揚げ) さばのレモンペッパー焼き アスパラのソテー キャベツの即席漬 760kcal	4月のお休みは、 7日(日)・14日(日)・21日(日)・28日(日)・29日(月・祝)です。 ★メニューは変更になる可能性があります。カロリーは目安となります。				