
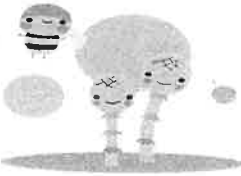
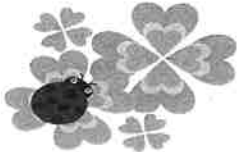





# 令和3年4月献立表

日	月	火	水	木	金	土
				4月1日	4月2日	4月3日
		<p>・4月のお休みは、4日(日)11日(日)・18日(日)・25日(日)・29日(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。</p>		ごはん スープ グリルチキン 焼きビーフン 佃煮  <i>655 kcal</i>	桜ごはん 味噌汁 魚の照り焼き(鮭) 根菜とひき肉のしぐれ煮 牛乳  <i>645 kcal</i>	ごはん 味噌汁 ロールキャベツ はるさめサラダ 果物(バナナ)  <i>600 kcal</i>
4月4日	4月5日	4月6日	4月7日	4月8日	4月9日	4月10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 小松菜と焼き椎茸のお浸し  <i>680 kcal</i>	スパゲティミートソース スープ(キャベツ、人参) 里芋サラダ プリン  <i>640 kcal</i>	ごはん 味噌汁(はくさい、納豆) 鯉フライ&茄子の海老はさみ じゃがいもの煮付け うの花和え  <i>660 kcal</i>	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  <i>690 kcal</i>	とろっとオムライス コンソメスープ グリーンサラダ ジョア  <i>610 kcal</i>	たけのご御飯 清汁(なると、いんげん) 豚肉の塩ダレ焼き かぶの漬けもの フルーツポンチ  <i>620 kcal</i>
4月11日	4月12日	4月13日	4月14日	4月15日	4月16日	4月17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  <i>670 kcal</i>	ごはん 味噌汁(油揚げ、もやし) スコッチエッグ&肉詰めビーン 菜の花の山葵ドレ和え 果物  <i>620 kcal</i>	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 プロコリーの菜種和え  <i>600 kcal</i>	カレーライス コンソメスープ 漬物(福神漬・ラッキョウ) 野菜サラダ 牛乳  <i>770 kcal</i>	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  <i>625 kcal</i>	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  <i>700 kcal</i>
4月18日	4月19日	4月20日	4月21日	4月22日	4月23日	4月24日
	ごはん 味噌汁(豆腐、わかめ) ヒレカツ 春野菜の炊き合わせ 果物(みかん缶)  <i>610 kcal</i>	ごはん 味噌汁(大根、生しいたけ) カレイの煮付け マーボーナス ジョア  <i>610 kcal</i>	ごはん 清汁(豆腐三つ葉) 鶏肉のオニオンソースかけ もやしとベーコンソテー 果物  <i>615 kcal</i>	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  <i>750 kcal</i>	ごはん 清汁(はんぺん、オクラ) 豚肉と野菜の味噌いため 豆腐のみぞれあん ヨーグルト  <i>670 kcal</i>	きつねうどん ゆかり御飯 菜の花のサラダ 抹茶ババロア  <i>790 kcal</i>
4月25日	4月26日	4月27日	4月28日	4月29日	4月30日	
	ビビンバ丼 中華スープ きゅうりとわかめの酢の物 ルーティ  <i>720 kcal</i>	ごはん 清汁(絹さや、しめじ) ハンバーグきのこソースかけ いり豆腐 枵ろとヒジキのおかか和え  <i>650 kcal</i>	ごはん ビーフシチュー 水菜入りサラダ 漬物(しば漬)  <i>665 kcal</i>	  <i>670 kcal</i>	ごはん 味噌汁(青菜、油揚げ) 鶏肉のバジルレモンソテー アスパラとエリンギのサラダ ジョア  <i>670 kcal</i>	