

4月 お献立 デラックス

<p>4月1日(月)</p> <p>酢鶏／野菜コロッケ</p> <p>焼きビーフン</p> <p>つきこん金平</p> <p>揚げ焼売</p> <p>梅かつおザーサイ</p> <p>かぼちゃ煮 おすすめ</p> <p>E 609kcal P 14.2g F 11.4g C 115.3g Na 3.2g</p>	<p>4月2日(火)</p> <p>鯖の塩焼き</p> <p>かき揚げ</p> <p>青梗菜のソテー</p> <p>平焼き</p> <p>若芽の酢の物</p> <p>わさび漬</p> <p>E 695kcal P 16.1g F 26.9g C 100g Na 2.3g</p>	<p>4月3日(水)</p> <p>ロースかつ</p> <p>ペペロンチーノ</p> <p>れんこんサラダ</p> <p>フランク</p> <p>白菜の塩昆布和え</p> <p>おかずぜんまい</p> <p>E 638kcal P 17.2g F 15.7g C 108.6g Na 2.8g</p>	<p>4月4日(木)</p> <p>肉焼売の野菜中華あん</p> <p>南瓜サラダ</p> <p>小松菜の炒め物</p> <p>花さつま</p> <p>中華うり</p> <p>真砂炒め</p> <p>E 622kcal P 13.7g F 12.1g C 116.3g Na 3g</p>	<p>4月5日(金)</p> <p>ハンバーグ デミグラスソース</p> <p>あさりと大根の時雨煮</p> <p>ツイストマカロニサラダ</p> <p>春巻き</p> <p>青菜のコンソメソテー</p> <p>大学芋</p> <p>E 672kcal P 17.8g F 16.2g C 115.3g Na 2.9g</p>
<p>4月8日(月)</p> <p>厚揚げのそばろあん／かき揚げ</p> <p>コールスローサラダ</p> <p>小松菜のごま油炒め</p> <p>生姜天</p> <p>金平ごぼう</p> <p>なめ茸</p> <p>E 635kcal P 12.8g F 18.7g C 106.9g Na 2.9g</p>	<p>4月9日(火)</p> <p>旨じゃがコロッケ</p> <p>ボンゴレスパゲティ</p> <p>合鴨のマリネ</p> <p>オムレツ</p> <p>煮物</p> <p>うぐいす豆</p> <p>E 664kcal P 13.7g F 12.9g C 126.2g Na 2.2g</p>	<p>4月10日(水)</p> <p>かつ煮</p> <p>中華春雨</p> <p>青梗菜の炒め物</p> <p>花型さつま</p> <p>若芽のぬた</p> <p>味山菜</p> <p>E 601kcal P 17.4g F 11.1g C 111.2g Na 3.4g</p>	<p>4月11日(木)</p> <p>イカフライ</p> <p>マカロニサラダ</p> <p>大豆の煮もの</p> <p>ハンバーグ</p> <p>味の花</p> <p>青菜のソテー</p> <p>E 667kcal P 19.5g F 17.3g C 109.9g Na 2.8g</p>	<p>4月12日(金)</p> <p>回鍋肉風／棒餃子</p> <p>焼きビーフン</p> <p>ひじき煮</p> <p>ミニ焼売</p> <p>梅かつおザーサイ</p> <p>クワイの小エビ炒め</p> <p>E 591kcal P 13.6g F 9g C 117.1g Na 3g</p>
<p>4月15日(月)</p> <p>ビーフかつ</p> <p>ナポリタン</p> <p>あさりと大根の時雨煮</p> <p>ほうれん草平焼き</p> <p>ツナマリネ</p> <p>わさび漬 おすすめ</p> <p>E 688kcal P 18g F 17.4g C 116.6g Na 2.7g</p>	<p>4月16日(火)</p> <p>ハンバーグおろしソース／南瓜天</p> <p>竹の子の味噌炒め</p> <p>小松菜のコンソメソテー</p> <p>粗びきフランク</p> <p>人参のしりしり</p> <p>金時豆</p> <p>E 668kcal P 18.5g F 18.4g C 109g Na 2.7g</p>	<p>4月17日(水)</p> <p>白身魚フライ タルタルソース</p> <p>ペンネアラビアータ</p> <p>白菜の韓国風サラダ</p> <p>コーン焼売</p> <p>金平ごぼう</p> <p>釜炊き生姜</p> <p>E 696kcal P 17.2g F 16.3g C 122.3g Na 3.5g</p>	<p>4月18日(木)</p> <p>豚肉と木耳の玉子炒め／南部竹輪天</p> <p>春雨マヨサラダ</p> <p>チンゲン菜ソテー</p> <p>ウインナーソーセージ</p> <p>若芽の酢の物</p> <p>ゼリー</p> <p>E 663kcal P 15.6g F 21.5g C 103.7g Na 3.2g</p>	<p>4月19日(金)</p> <p>鱈の塩焼き／野菜コロッケ</p> <p>高菜スパゲティ</p> <p>つきこんのピリ辛炒め</p> <p>甘辛肉団子</p> <p>大豆の煮物</p> <p>味山菜 おすすめ</p> <p>E 674kcal P 23.8g F 15.4g C 114.9g Na 3.2g</p>
<p>4月22日(月)</p> <p>海老カツ</p> <p>山菜パスタ</p> <p>大根と椎茸の煮物</p> <p>肉焼売</p> <p>小松菜の炒め物</p> <p>茄子の南蛮漬</p> <p>E 674kcal P 17.9g F 16.2g C 116g Na 3.1g</p>	<p>4月23日(火)</p> <p>豆腐バーグ 和風きのこあん</p> <p>野菜炒め</p> <p>大豆のトマト煮</p> <p>竹輪の磯辺揚げ</p> <p>若芽のナムル</p> <p>釜炊き生姜</p> <p>E 588kcal P 17.7g F 12g C 106.4g Na 3.5g</p>	<p>4月24日(水)</p> <p>大判厚切りハムカツ</p> <p>ボンゴレスパゲティ</p> <p>たまねぎ棒</p> <p>オムレツ</p> <p>つきこんの味噌炒め</p> <p>ポテトサラダ</p> <p>E 696kcal P 18.2g F 17.2g C 120g Na 3.6g</p>	<p>4月25日(木)</p> <p>チキン南蛮</p> <p>中華春雨</p> <p>小松菜の塩胡椒炒め</p> <p>ほうれん草平焼き</p> <p>中華うり</p> <p>枝豆天</p> <p>E 668kcal P 20.3g F 15.6g C 112.5g Na 4g</p>	<p>4月26日(金)</p> <p>ごっついメンチカツ</p> <p>切干大根煮</p> <p>人参のしりしり</p> <p>コーン焼売</p> <p>三色豆</p> <p>赤平天</p> <p>E 722kcal P 20.2g F 19.3g C 119.1g Na 2.4g</p>
<p>4月29日(月)</p> <p>昭和の日</p> 	<p>4月30日(火)</p> <p>チーズソースin明太入りコロッケ</p> <p>ナポリタン</p> <p>金平ごぼう</p> <p>オムレツ</p> <p>小松菜のソテー</p> <p>中華うり おすすめ</p> <p>E 704kcal P 14.1g F 14.1g C 126.7g Na 3.5g</p>			<p>栄養価はごはんを含んだ数値です。 ごはん (210g)</p> <p>エネルギー量 353kcal たんぱく質 5.3g 脂質 0.6g 炭水化物 77.9g 塩分 0.0g</p> <p>※ご飯は国産米を使用しています。</p>

超おすすめ



4 / 1 5 (月)
ビーフかつ
牛肉の旨味たっぷりのビーフカツに
オリジナルデミソースをかけました♥

おすすめ 4 / 1 (月)
酢鶏／野菜コロッケ



鶏肉を素揚げして
野菜と炒めて酢鶏にしました♪

おすすめ 4 / 1 9 (金)
鯖の塩焼き／野菜コロッケ



丁度よい塩加減で鯖を
焼きました★ぜひご賞味ください♪

おすすめ 4 / 3 0 (火)
チーズソースin明太入りコロッケ



濃厚なチーズソースに明太子の
ピリっとした味わいが相性ばっちりです♥