



# お献立 四季菜



<p>4月1日 (月)</p> <p>酢鶏／厚焼き玉子</p> <p>野菜コロッケ つきこん金平 ごぼうサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 510kcal P 12.1g F 15.3g C 79.6g Na 3.7g</p>	<p>4月2日 (火)</p> <p>メバルの醤油麹焼き</p> <p>オムレツ／青梗菜のソテー 若芽の酢の物 春雨の胡麻マヨサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 442kcal P 16.5g F 10.2g C 69.3g Na 3.3g</p>	<p>4月3日 (水)</p> <p>焼肉</p> <p>煮物 白菜の塩昆布和え ポテトサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 528kcal P 13.9g F 21g C 71.3g Na 4.1g</p>	<p>4月4日 (木)</p> <p>赤魚の野菜中華あん</p> <p>大葉香る春巻き 小松菜の炒め物 南瓜サラダ 日替わりご飯</p> <p>E 434kcal P 15.6g F 7.7g C 73.3g Na 2.4g</p>	<p>4月5日 (金)</p> <p>ハンバーグ デミグラスソース</p> <p>大学芋／青菜のコンソメソテー あさりと大根の時雨煮 ツイストマカロニサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 534kcal P 15.5g F 14.9g C 81.4g Na 2.9g</p>
<p>4月8日 (月)</p> <p>鯖の柚子味噌焼き</p> <p>かき揚げ 小松菜のごま油炒め コールスローサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 530kcal P 12.5g F 23.2g C 66g Na 2.6g</p>	<p>4月9日 (火)</p> <p>豚の生姜焼き</p> <p>オムレツ／煮物 うぐいす豆 合鴨のマリネ 日替わりご飯</p> <p>E 528kcal P 13.9g F 16.8g C 79.8g Na 2.4g</p>	<p>4月10日 (水)</p> <p>かつ煮</p> <p>花型さつま／青梗菜の炒め物 若芽のぬた 中華春雨 日替わりご飯</p> <p>E 477kcal P 15.2g F 10.9g C 78.5g Na 3.5g</p>	<p>4月11日 (木)</p> <p>鰯のおろしあん</p> <p>厚焼き玉子／青菜のソテー 大豆の煮もの マカロニサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 549kcal P 22.3g F 12.8g C 83.8g Na 4.7g</p>	<p>4月12日 (金)</p> <p>回鍋肉風</p> <p>棒餃子 ひじき煮 ポテトサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 419kcal P 9g F 8.5g C 75.8g Na 3g</p>
<p>4月15日 (月)</p> <p>ビーフかつ</p> <p>ほうれん草平焼き あさりと大根の時雨煮 ツナマリネ 日替わりご飯</p> <p>E 509kcal P 13.7g F 16.6g C 73.7g Na 2.4g</p>	<p>4月16日 (火)</p> <p>ハンバーグおろしソース</p> <p>小松菜のコンソメソテー／粗びきフランク 人参のしりしり 和風ひじきサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 477kcal P 15.7g F 14g C 69.6g Na 4.5g</p>	<p>4月17日 (水)</p> <p>海老かつ</p> <p>コーン焼売／金平ごぼう 肉じゃが 白菜の韓国風サラダ 日替わりご飯</p> <p>E 573kcal P 13.7g F 16.4g C 90.8g Na 3.6g</p>	<p>4月18日 (木)</p> <p>豚肉と木耳の玉子炒め</p> <p>チンゲン菜ソテー／ウインナーソーセージ 若芽の酢の物 春雨マヨサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 491kcal P 13.7g F 19.1g C 63.2g Na 3.4g</p>	<p>4月19日 (金)</p> <p>鯖の塩焼き</p> <p>厚焼き玉子／甘辛肉団子 つきこんのピリ辛炒め かぼちゃサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 469kcal P 18.5g F 8.5g C 79.4g Na 3.2g</p>
<p>4月22日 (月)</p> <p>赤魚の照焼き／茄子の南蛮漬け</p> <p>肉焼売／小松菜の炒め物 大根と椎茸の煮物 玉子サラダ 日替わりご飯</p> <p>E 534kcal P 20g F 17.1g C 71.1g Na 3.8g</p>	<p>4月23日 (火)</p> <p>豆腐ハンバーグ 和風きのこあん</p> <p>栗かぼちゃコロッケ 若芽のナムル 大豆のトマト煮 日替わりご飯</p> <p>E 473kcal P 14.1g F 10.7g C 79.6g Na 3g</p>	<p>4月24日 (水)</p> <p>鱈の香味あん</p> <p>たまねぎ棒／オムレツ つきこんの味噌炒め ポテトサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 435kcal P 16.7g F 6.7g C 74.8g Na 4.4g</p>	<p>4月25日 (木)</p> <p>チキン南蛮</p> <p>ほうれん草平焼き 小松菜の塩胡椒炒め 中華春雨 日替わりご飯</p> <p>E 520kcal P 16.7g F 14.5g C 77.4g Na 3.8g</p>	<p>4月26日 (金)</p> <p>深川煮</p> <p>コーン焼売／赤平天 切干大根煮 ごぼうサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 485kcal P 15.3g F 12.2g C 75g Na 3.9g</p>
<p>4月29日 (月)</p> <p>昭和の日</p> 	<p>4月30日 (火)</p> <p>鯖のおろしあん</p> <p>オムレツ 小松菜のソテー 肉じゃが 日替わりご飯</p> <p>E 497kcal P 15.4g F 14.1g C 74.1g Na 3.8g</p>			

※食材の都合により予告なくメニューを変更することがございますので、予めご了承ください。

※E…エネルギー P…蛋白質 F…脂質 C…炭水化物 Na…塩分