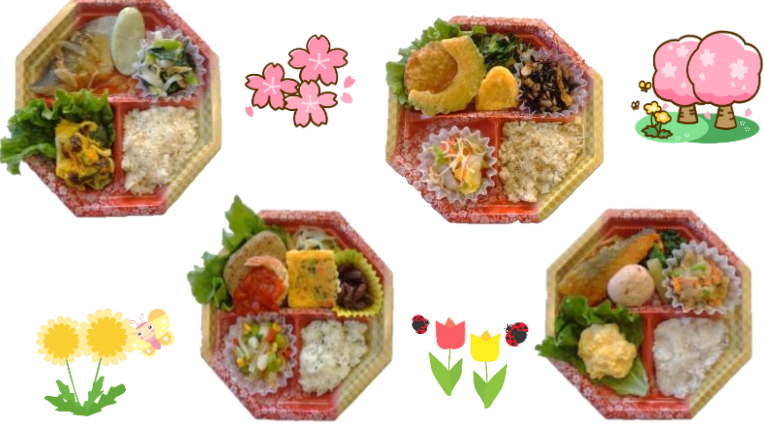


お献立

四季菜

	4月1日(火)	4月2日(水)	4月3日(木)	4月4日(金)
	ひれかつ 炊き合わせ 白菜の塩昆布和え れんこんサラダ 日替わりご飯 E 469kcal P 14.1g F 14.1g C 70.4g Na 2.6g	鯖の塩焼き 平焼き 青梗菜のソテー ポテトサラダ 日替わりご飯 E 445kcal P 17.2g F 14.2g C 62.8g Na 2.1g	鶏天の野菜中華あん 花型さつま揚げ／小松菜の炒め物 ぷち海老入り水餃子 南瓜サラダ 日替わりご飯 E 468kcal P 16.5g F 10.7g C 74.3g Na 2.7g	ハンバーグ トマトソース チンジャオロース風春巻き 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 E 519kcal P 14.1g F 16.9g C 76.8g Na 3.3g
4月7日(月)	4月8日(火)	4月9日(水)	4月10日(木)	4月11日(金)
鯡の葱味噌焼き 生姜天／小松菜のごま油炒め 肉じゃが コールスローサラダ 日替わりご飯 E 432kcal P 18.3g F 7.3g C 71.9g Na 3.1g	和風チキンステーキ オムレツ／煮物 ツナマリネ ごぼうサラダ 日替わりご飯 E 507kcal P 16.6g F 17.2g C 69.7g Na 3.4g	豚肉の生姜炒め 青梗菜の炒め物／花型さつま 竹輪とわかめのぬた 大根青じそごまサラダ 日替わりご飯 E 494kcal P 12.8g F 14.4g C 78.5g Na 3.1g	鯖の塩焼き 海老かつ 菜の花のソテー マカロニサラダ 日替わりご飯 E 607kcal P 18.3g F 26.4g C 70.7g Na 3.3g	回鍋肉 棒餃子 ひじき煮 クワイの粒マスタード和え 日替わりご飯 E 418kcal P 9.6g F 8g C 76.7g Na 2.2g
4月14日(月)	4月15日(火)	4月16日(水)	4月17日(木)	4月18日(金)
海老チリコロッケ ほうれん草焼売／人参のしりしり あさりと大根の時雨煮 中華サラダ 日替わりご飯 E 523kcal P 11.7g F 13.8g C 88.4g Na 3.6g	ハンバーグ おろしソース オムレツ／小松菜のコンソメソテー ツナマリネ ポテトサラダ 日替わりご飯 E 482kcal P 13.7g F 16.4g C 69.1g Na 3.2g	ホッケの胡麻照り焼き 花天／揚げ餃子 厚揚げのゆばあんかけ 白菜サラダ 日替わりご飯 E 496kcal P 17.3g F 11g C 79.6g Na 3.6g	豚肉と木耳の玉子炒め ウインナー／チンゲン菜ソテー 若芽の酢の物 春雨マヨサラダ 日替わりご飯 E 467kcal P 13.3g F 20.2g C 63.3g Na 3.3g	赤魚の照り焼き 紫芋コロッケ 大豆の煮物 玉子サラダ 日替わりご飯 E 492kcal P 14.3g F 15.1g C 74.3g Na 3g
4月21日(月)	4月22日(火)	4月23日(水)	4月24日(木)	4月25日(金)
海老フライ／海老カツ 焼売／小松菜の炒め物 大根と椎茸の煮物 ごぼうサラダ 日替わりご飯 E 514kcal P 12.9g F 16.2g C 77.3g Na 3g	タラの和風きのこあん ほうれん草焼売／甘辛肉団子 若芽のナムル 大豆のトマト煮 日替わりご飯 E 438kcal P 19.2g F 8.2g C 70.6g Na 3.3g	厚揚げのすき煮 春巻き つきこんの味噌炒め ポテトサラダ 日替わりご飯 E 497kcal P 10.8g F 16.5g C 75.4g Na 2.5g	チキン南蛮 タルタルソース ほうれん草平焼き 小松菜の塩胡椒炒め 中華サラダ 日替わりご飯 E 540kcal P 14.9g F 18g C 76.5g Na 3.5g	深川煮 こふき芋／人参のしりしり 切干大根煮 ひじきの青じそサラダ 日替わりご飯 E 371kcal P 12.6g F 4.7g C 68.5g Na 2.7g
4月28日(月)	4月29日(火)	4月30日(水)		
豚からの酢豚風 春巻き／フライドポテト 竹輪と若芽のぬた 韓国風サラダ 日替わりご飯 E 454kcal P 10.2g F 12g C 76.9g Na 3.8g	昭和の日 E 405kcal P 13.6g F 7g C 71.6g Na 3.7g	豆腐ハンバーグ 野菜あん 竹輪煮 菜の花のおかか和え コールスローサラダ 日替わりご飯 E 405kcal P 13.6g F 7g C 71.6g Na 3.7g		

※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



お献立 四季菜



			5月1日(木) 甘辛唐揚げ 四角型オムレツ／青菜の炒め物 若芽の酢の物 ポテトサラダ 日替わりご飯 E 489kcal P 15.7g F 14.5g C 72.1g Na 3.2g	5月2日(金) タラの西京焼き カニ風味焼売 蒟蒻のピリ辛炒め キャベツサラダ 日替わりご飯 E 437kcal P 15.6g F 9.1g C 73.2g Na 3.2g
5月5日(月) 	5月6日(火) 	5月7日(水) 酢豚 カレーロール 玉ねぎボール／若芽のナムル さつま芋サラダ 日替わりご飯 E 481kcal P 10g F 14.6g C 76g Na 2.4g	5月8日(木) 鯖の塩焼き 肉じゃがコロッケ 竹輪煮 玉子サラダ 日替わりご飯 E 565kcal P 17.5g F 24.6g C 64.6g Na 3.2g	5月9日(金) チキン南蛮 タルタルソース オムレツ／小松菜の塩胡椒炒め かぼちゃ煮 韓国風白菜サラダ 日替わりご飯 E 518kcal P 16.6g F 16.4g C 73.4g Na 4.3g
5月12日(月) 桜肉のステーキ 白身魚の香草フライ ビーンズトマト 炒り卵 日替わりご飯 E 613kcal P 16.6g F 26.2g C 76.0g Na 2.7g	5月13日(火) スタミナ炒め 絹厚揚げの麻婆ソース 白菜のごま油炒め ポテトサラダ 日替わりご飯 E 466kcal P 12.2g F 18.5g C 62.8g Na 2.7g	5月14日(水) ますの塩焼き オムレツ／青菜のソテー 煮物 イタリアンサラダ 日替わりご飯 E 401kcal P 15.8g F 7.5g C 66.4g Na 2.5g	5月15日(木) 和風豆腐包み焼きバーグ 竹輪天 チンゲン菜の炒め物 中華春雨 日替わりご飯 E 442kcal P 15.1g F 8.3g C 74.3g Na 2.7g	5月16日(金) ひれかつ ウインナー／わかめ入り丸揚げ 大豆のトマト煮 和風ひじきサラダ 日替わりご飯 E 499kcal P 17.1g F 15.2g C 73.1g Na 2.8g
5月19日(月) ハンバーグ おろしソース ピーマン天ぷら／生姜天 バターコーンソテー 南瓜サラダ 日替わりご飯 E 527kcal P 14.4g F 16.6g C 78.4g Na 3.3g	5月20日(火) タラの味噌マヨ焼き オムレツ／青菜の炒め物 みかんなます 肉じゃが 日替わりご飯 E 428kcal P 16.5g F 9.9g C 67.3g Na 3.3g	5月21日(水) 厚揚げの野菜あん ミニハンバーグ 切干大根煮 中華サラダ 日替わりご飯 E 464kcal P 10.2g F 8.2g C 85.7g Na 3.3g	5月22日(木) いか天 油淋ソース 水餃子／ピリ辛ツキコン ひじき煮 ポテトサラダ 日替わりご飯 E 474kcal P 10.8g F 14g C 75.3g Na 3.2g	5月23日(金) 鯡のきのこバター醤油 コーンたっぷり揚げ 小松菜のソテー 牛蒡サラダ 日替わりご飯 E 443kcal P 17.1g F 10.7g C 66.2g Na 2.9g
5月26日(月) ホキの甘酢あん 煮物 青梗菜のソテー 玉子サラダ 日替わりご飯 E 398kcal P 16.1g F 8.7g C 62.4g Na 2.9g	5月27日(火) 鶏の山椒焼き ミニハンバーグ／こふき芋 小松菜の塩胡椒炒め マカロニサラダ 日替わりご飯 E 490kcal P 17.3g F 16.8g C 64.9g Na 2.4g	5月28日(水) ハンバーグ バーベキューソース つきこんの味噌炒め／オムレツ 炊き合わせ 切干大根の胡麻マヨサラダ 日替わりご飯 E 575kcal P 17.1g F 19.4g C 83.5g Na 4.3g	5月29日(木) 赤魚の胡麻照り焼き 甘辛肉団子／チンゲン菜ソテー 若芽のナムル シルバーサラダ 日替わりご飯 E 413kcal P 16.6g F 7.3g C 67.7g Na 3.4g	5月30日(金) かつ煮 焼売／花型さつま がんも煮 大根サラダ 日替わりご飯 E 517kcal P 17g F 13.4g C 80.3g Na 3.1g

※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