

4月1日(月) 酢鶏/野菜コロッケ 焼きビーフン つきこん金平 揚げ焼売 梅かつおザーサイ <b>おすすめ</b> E 586kcal P 13.7g F 11.3g C 110.2g Na 3g	4月2日(火) 鯖の塩焼き かき揚げ 青梗菜のソテー 平焼き 若芽の酢の物 E 683kcal P 15.7g F 26.8g C 97.5g Na 2.1g	4月3日(水) ロースかつ ペペロンチーノ れんこんサラダ フランク 白菜の塩昆布和え E 628kcal P 17g F 15.5g C 106.7g Na 2.5g	4月4日(木) 肉焼売の野菜中華あん 南瓜サラダ 小松菜の炒め物 花さつま 中華うり E 616kcal P 13.6g F 11.8g C 115.5g Na 2.9g	4月5日(金) ハンバーグ デミグラスソース あさりと大根の時雨煮 ツイストマカロニサラダ 春巻き 青菜のコンソメソテー E 620kcal P 17.5g F 15.1g C 104.7g Na 2.8g
4月8日(月) 厚揚げのそぼろあん/かき揚げ コールスローサラダ 小松菜のごま油炒め 生姜天 金平ごぼう E 630kcal P 12.6g F 18.7g C 106.1g Na 2.7g	4月9日(火) 旨じゃがコロッケ ボンゴレスパゲティ 合鴨のマリネ オムレツ 煮物 E 627kcal P 12.8g F 12.8g C 118g Na 2.2g	4月10日(水) かつ煮 中華春雨 青梗菜の炒め物 花型さつま 若芽のぬた E 599kcal P 17.3g F 11.1g C 110.7g Na 3.2g	4月11日(木) イカフライ マカロニサラダ 大豆の煮もの ハンバーグ 味の花 E 658kcal P 19.1g F 17g C 108.7g Na 2.5g	4月12日(金) 回鍋肉風/棒餃子 焼きビーフン ひじき煮 ミニ焼売 梅かつおザーサイ E 570kcal P 12.8g F 8.7g C 113.5g Na 2.8g
4月15日(月) ビーフかつ ナポリタン あさりと大根の時雨煮 ほうれん草平焼き ツナマリネ <b>超おすすめ</b> E 676kcal P 17.6g F 17.3g C 114.1g Na 2.5g	4月16日(火) ハンバーグおろしソース/南瓜天 竹の子の味噌炒め 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 E 632kcal P 17.5g F 18.2g C 101.6g Na 2.7g	4月17日(水) 白身魚フライ タルタルソース ペンネアラビアータ 白菜の韓国風サラダ コーン焼売 金平ごぼう E 678kcal P 16.9g F 16.3g C 118.3g Na 3g	4月18日(木) 豚肉と木耳の玉子炒め/南部竹輪天 春雨マヨサラダ チンゲン菜ソテー ウィンナーソーセージ 若芽の酢の物 E 649kcal P 15.6g F 21.5g C 100g Na 3.2g	4月19日(金) 鯖の塩焼き/野菜コロッケ 高菜スパゲティ つきこんのピリ辛炒め 甘辛肉団子 大豆の煮物 <b>おすすめ</b> E 672kcal P 23.7g F 15.4g C 114.4g Na 3g
4月22日(月) 海老カツ 山菜パスタ 大根と椎茸の煮物 肉焼売 小松菜の炒め物 E 635kcal P 17.6g F 13.5g C 112.6g Na 2.7g	4月23日(火) 豆腐バーグ 和風きのこあん 野菜炒め 大豆のトマト煮 竹輪の磯辺揚げ 若芽のナムル E 570kcal P 17.4g F 12g C 102.4g Na 3g	4月24日(水) 大判厚切りハムカツ ボンゴレスパゲティ たまねぎ棒 オムレツ つきこんの味噌炒め E 645kcal P 17.7g F 13.7g C 115.7g Na 3.4g	4月25日(木) 中華春雨 小松菜の塩胡椒炒め ほうれん草平焼き 中華うり 中華うり E 648kcal P 19.1g F 14.9g C 110.1g Na 3.8g	4月26日(金) ごっついメンチカツ 切干大根煮 人参のしりしり コーン焼売 三色豆 E 699kcal P 18.3g F 19.2g C 115.5g Na 2.1g
4月29日(月) <b>昭和の日</b> 	4月30日(火) チーズソースin明太入りコロッケ ナポリタン 金平ごぼう オムレツ 小松菜のソテー <b>おすすめ</b> E 694kcal P 13.9g F 13.7g C 125.4g Na 3.2g			栄養価はごはんを含んだ数値です。 ごはん (210g) 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 ※ご飯は国産米を使用しています。

**超おすすめ**



4/15(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** 4/19(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** 4/30(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♡