

4月 デラックス

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<b>4月2日</b> 海老チリソース 大根のそぼろあん 和風ひじきサラダ 餃子フライ あっさりセロリ 大学芋 栄養価: 754kcal たんぱく質 16.1g 脂質 16.3g 炭水化物 132.7g 塩分 4.3g	<b>4月3日</b> ピリ辛味噌ポーク チャプチェ 白身魚フライ 若芽のナムル 豆乳がんも 花型さつま揚げ 栄養価: 694kcal たんぱく質 21.8g 脂質 17.0g 炭水化物 108.8g 塩分 3.3g	<b>4月4日</b> キャベツメンチカツ パスタオマールソース 菜の花マヨ玉サラダ カニカマのマリネ 茄子の生姜醤油 ウィンナーソーテー 栄養価: 887kcal たんぱく質 20.7g 脂質 32.3g 炭水化物 124.7g 塩分 3.2g	<b>4月5日</b> ホッケの塩焼きと鶏天 ピリ辛切干大根サラダ 金平ごぼう 棒天 オクラの塩昆布和え 甘辛肉団子 栄養価: 724kcal たんぱく質 27.0g 脂質 19.0g 炭水化物 119.6g 塩分 3.5g	<b>4月6日</b> ハンバーグおろしソース パスタサラダ 野菜コロッケ スクランブルエッグ 高菜炒め お魚とうふだんご 栄養価: 767kcal たんぱく質 20.7g 脂質 25.1g 炭水化物 120.3g 塩分 3.9g
<b>4月9日</b> 木須肉(ムースロー) カレービーフン 小判ひろがず 青菜のナムル 高菜炒め ナムル餃子 栄養価: 691kcal たんぱく質 17.4g 脂質 18.6g 炭水化物 108.6g 塩分 3.5g	<b>4月10日</b> イカカツ & ウィンナーフライ 麻婆豆腐 オムレツ キャベツのごま酢和え ごま昆布 わさび漬 栄養価: 770kcal たんぱく質 22.6g 脂質 19.7g 炭水化物 120.9g 塩分 3.5g	<b>4月11日</b> つくね大葉巻きハンバーグ あさりと大根の時雨煮 春雨サラダ アジの唐揚げ こんにやくステーキ 味の花 栄養価: 703kcal たんぱく質 23.6g 脂質 12.1g 炭水化物 120.7g 塩分 4.1g	<b>4月12日</b> イカとさつま芋の天ぷら 竹の子のそぼろ炒め 水餃子 小松菜の煮浸し 角揚げ煮 菜の花平焼き 栄養価: 722kcal たんぱく質 20.5g 脂質 13.3g 炭水化物 126.7g 塩分 3.5g	<b>4月13日</b> 大判肉包み 明太スパゲティ チヂミ ター菜のナムル こんのり佃煮 さくら焼売 栄養価: 645kcal たんぱく質 15.1g 脂質 8.7g 炭水化物 123.3g 塩分 3.2g
<b>4月16日</b> フライドチキン ナポリタン さつま揚げの生姜醤油 ごぼうサラダ 白花豆 高菜入り饅頭 栄養価: 873kcal たんぱく質 22.0g 脂質 26.6g 炭水化物 131.2g 塩分 3.4g	<b>4月17日</b> 照り焼きハンバーグ 大根のカニカマあん 合鴨入りサラダ 炊き合わせ ワッフル型ポテト クワイの粒マスタード和え 栄養価: 754kcal たんぱく質 19.9g 脂質 19.5g 炭水化物 121.8g 塩分 4.2g	<b>4月18日</b> 肉豆腐 バターコーンコロッケ ピリ辛切干大根サラダ 菜の花の煮浸し カレーボール 炒り玉子 栄養価: 847kcal たんぱく質 22.0g 脂質 26.6g 炭水化物 125.9g 塩分 3.5g	<b>4月19日</b> フィッシュカツ ボンゴレスパゲティ ひじきの五目煮 小松菜の胡麻和え 大学芋 ジャンボシューマイ 栄養価: 811kcal たんぱく質 21.2g 脂質 17.1g 炭水化物 139.3g 塩分 3.4g	<b>4月20日</b> ササミステーキ味噌マヨソース 豚肉と大根の煮物 春雨中華サラダ こんにやくステーキ からし菜の花 金山寺味噌 栄養価: 654kcal たんぱく質 29.3g 脂質 8.3g 炭水化物 111.7g 塩分 3.7g
<b>4月23日</b> チーズソースの明太包み揚げ ペペロンチーノ 田舎煮 ハムマリネ 高菜炒め なめ茸 栄養価: 750kcal たんぱく質 13.8g 脂質 17.8g 炭水化物 128.8g 塩分 3.5g	<b>4月24日</b> サバの西京焼き 京風がんも 春巻き 若芽のナムル とうもろこし天 ミニハンバーグの照り焼き 栄養価: 796kcal たんぱく質 24.7g 脂質 25.1g 炭水化物 114.3g 塩分 3.6g	<b>4月25日</b> 甘辛鶏唐揚げ 焼きそば 大根サラダ 金平ごぼう はんぺん煮 枝豆天 栄養価: 823kcal たんぱく質 23.0g 脂質 22.1g 炭水化物 128.7g 塩分 4.4g	<b>4月26日</b> 秋刀魚の蒲焼き風 焼きビーフン 水餃子 真砂炒め かぼちゃ煮 釜炊き生姜 栄養価: 697kcal たんぱく質 16.6g 脂質 15.0g 炭水化物 118.7g 塩分 3.2g	<b>4月27日</b> ハムカツ 和風カレー マカロニサラダ チンゲン菜のナムル 茄子の南蛮漬 チーズ餃子 栄養価: 843kcal たんぱく質 18.5g 脂質 27.2g 炭水化物 127.8g 塩分 3.8g

栄養価はごはんを含んだ数値です。  
 ごはん(230g)  
 エネルギー量 386kcal  
 たんぱく質 5.8g  
 脂質 0.7g  
 炭水化物 85.3g  
 塩分 0.0g  
 ※ご飯は国産米を使用しています。

**超  
おすすめ**

4/10 (火)  
**イカカツ&ウィンナーフライ**



**ウィンナーをサクサクフライに**

4/2 (月)  
**おすすめ** 海老チリソース



**ぷりっと海老にピリッとチリソース**

4/12 (木)  
**おすすめ** イカとさつま芋の天ぷら



**大きな芋天と大きなイカ天**

4/23 (月)  
**おすすめ** チーズソース明太包み揚げ



**明太子入りほくほくポテにとろーりチーズソース**