

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 <b>おすすめ</b></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 <b>おすすめ</b></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 <b>おすすめ</b></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><b>昭和の日</b></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 <b>おすすめ</b></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**



4/15 (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♥

		5月1日(水) 豚肉と茄子の味噌炒め/春巻き 焼きビーフン 柚子香るコールスロー 揚げ焼売 三色豆 竹輪煮 E 709kcal P 15.2g F 16.8g C 121g Na 2.8g	5月2日(木) 鶏唐揚げ/オムレツ 田舎煮 青菜の炒め物 タコさんウィンナー 若芽の酢の物 ポテトサラダ E 704kcal P 21.7g F 20.2g C 106.3g Na 3.3g	5月3日(金) 
5月6日(月) 	5月7日(火) えびカツ ペペロンチーノ 大豆煮 ウィンナー 釜炊き生姜 白菜の塩昆布和え E 710kcal P 22.2g F 15.2g C 117.4g Na 3.3g	5月8日(水) 酢豚/カレーロール チャプチェ 若芽のナムル 焼売 きくらげの佃煮 さつま芋サラダ E 716kcal P 15.9g F 17.6g C 121.2g Na 3.7g	5月9日(木) アジフライ マカロニサラダ 昆布の炒め煮 甘辛肉団子 竹輪煮 中華うり E 732kcal P 18.2g F 18.9g C 118.7g Na 3.6g	5月10日(金) チキン南蛮 高菜スパゲティ 小松菜の塩胡椒炒め オムレツ かぼちゃ煮 おかずぜんまい E 678kcal P 19.7g F 13.8g C 113.9g Na 4g
5月13日(月) かつ煮 山菜スパゲティ 若芽の酢の物 花型さつま 炊き合わせ 金時豆 E 693kcal P 20.4g F 12g C 121.6g Na 3.4g	5月14日(火) 絹厚揚げの麻婆ソース/春巻き 焼きビーフン 人参のしりしり コーン焼売 白菜のごま油炒め わさび菜きのこ E 569kcal P 11.2g F 10.2g C 103.6g Na 2.8g	5月15日(水) ホッケの塩焼き/野菜コロッケ ひじきの五目煮 青菜のソテー オムレツ 木耳きんぴら 角揚げ煮 E 623kcal P 17.3g F 11.3g C 110g Na 4.6g	5月16日(木) 天津三種盛り 中華春雨 白菜のナムル 青梗菜と搾菜の炒め物 茄子の生姜醤油 ビビンバ山菜 E 650kcal P 11.5g F 17g C 108.8g Na 2.9g	5月17日(金) ロースとんかつ ボンゴレスパゲティ 大豆のトマト煮 甘辛バーグ 梅かつおザーサイ わさび漬 E 679kcal P 20.3g F 14.8g C 112.2g Na 2.5g
5月20日(月) ハンバーグ おろしソース かき揚げ 合鴨のマリネ 生姜天 味の花 ゼリー E 755kcal P 20.1g F 22.3g C 113.4g Na 3.3g	5月21日(火) 大判厚切りハムカツ ツイストマカロニサラダ 青菜の炒め物 オムレツ 中華うり 大学芋 E 734kcal P 16.6g F 19.6g C 119.6g Na 2.9g	5月22日(水) 肉焼売の野菜あん 中華春雨 切干大根煮 野菜春巻き 若芽のナムル うぐいす豆 E 687kcal P 16.5g F 11.5g C 125.6g Na 3.7g	5月23日(木) いか天 油淋ソース キャベツとハムのパスタ ピリ辛ツキコン 水餃子 ひじき煮 ポテトサラダ E 698kcal P 16.9g F 16.3g C 117.7g Na 3.1g	5月24日(金) 白身魚フライ 竹の子の味噌炒め 小松菜のソテー ミニハンバーグ 大豆の煮もの おかずぜんまい E 647kcal P 19.9g F 13g C 110.6g Na 3.1g
5月27日(月) 木の葉型メンチカツ 塩昆布とツナの Pasta 青梗菜のソテー オムレツ 煮物 かぼちゃ煮 E 739kcal P 18g F 17.2g C 124.6g Na 3.4g	5月28日(火) さわらのチリソース 蓮根金平 菜の花のオイスター炒め 平焼き 梅かつおザーサイ 中華うり E 653kcal P 18.2g F 16g C 105.2g Na 2.8g	5月29日(水) 牛肉コロッケ 田舎煮 つきこんの味噌炒め フランク ポテトサラダ 甘辛肉団子 E 713kcal P 14.6g F 16.6g C 122.7g Na 3.6g	5月30日(木) ラビオリ サルサソース シルバーサラダ 小松菜の炒め物 ミニ甘辛バーグ 若芽のナムル なめたけ E 588kcal P 14g F 10.4g C 105g Na 3.1g	5月31日(金) ますの塩焼き かき揚げ 煮物 厚焼き玉子 筍の炒め物 さつま芋のレモンあん E 692kcal P 19.6g F 17.2g C 111.2g Na 2.9g
				

超  
おすすめ



5月7日(火)  
えびカツ  
なんと今回初登場のえびカツは  
ビッグサイズ! ぶりぶり海老がたっぷり♥

おすすめ

5月8日(水)

酢豚/カレーロール



7種のスパイスを使用したコクのある  
カレーソースを包んで揚げました♪

おすすめ

5月15日(水)

ホッケの塩焼き/野菜コロッケ



身が柔らかくて脂のつったホッケを  
丁度よい塩加減で焼きました★

おすすめ

5月23日(木)

いか天 油淋ソース



肉厚のイカを天ぷらにして  
自家製油淋ソースをかけました♥