

<p>※栄養価はごはんを含んだ数値です。 【ごはん栄養価】 エネルギー量 336kcal たんぱく質 5.0g 脂質 0.6g 炭水化物 74.2g 塩分 0.0g</p>	<p>4月1日(火) 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 おかずぜんまい</p> <p>E 637kcal P 16.9g F 17.2g C 105.6g Na 2.7g</p>	<p>4月2日(水) 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 わさび漬</p> <p>E 638kcal P 19.7g F 21.7g C 96.9g Na 2.2g</p>	<p>4月3日(木) 肉焼売の野菜中華あん 南瓜サラダ 小松菜の炒め物 花型さつま揚げ 中華うり 真砂炒め</p> <p>E 615kcal P 13.3g F 13.4g C 112.2g Na 2.9g</p>	<p>4月4日(金) ハンバーグ トマトソース あさりと大根の時雨煮 ツイストマカロニサラダ チンジャオロース風春巻き 青菜のコンソメソテー 大学芋</p> <p>E 667kcal P 16.2g F 18.5g C 112.2g Na 3.1g</p>	
	<p>4月7日(月) 厚揚げのそぼろあん/かき揚げ コールスローサラダ 金平ごぼう 生姜天 小松菜のごま油炒め なめ茸 おすすめ</p> <p>E 617kcal P 12.3g F 18.5g C 103.6g Na 2.9g</p>	<p>4月8日(火) 牛肉コロッケ チャプチェ ツナマリネ オムレツ 煮物 うぐいす豆</p> <p>E 630kcal P 11.9g F 12.4g C 120.7g Na 3.3g</p>	<p>4月9日(水) かつ煮 大根青じそごまサラダ 青梗菜の炒め物 花型さつま揚げ 竹輪とわかめのぬた 味山菜</p> <p>E 578kcal P 17.7g F 10.5g C 106.6g Na 3.7g</p>	<p>4月10日(木) 海老かつ マカロニサラダ 大豆の煮もの ハンバーグ 味の花 菜の花ソテー</p> <p>E 711kcal P 19.9g F 20.3g C 114.1g Na 3.1g</p>	<p>4月11日(金) 回鍋肉/棒餃子 焼きビーフン ひじき煮 焼売 梅かつおザーサイ クワイの粒マスタード和え</p> <p>E 595kcal P 13.8g F 10.6g C 115.3g Na 3g</p>
	<p>4月14日(月) 海老チリコロッケ 中華サラダ あさりと大根の時雨煮 ほうれん草焼売 人参のしりしり わさび漬 おすすめ</p> <p>E 632kcal P 14g F 14.1g C 117.3g Na 3.2g</p>	<p>4月15日(火) ハンバーグ おろしソース 野菜うま煮 小松菜のコンソメソテー 竹輪天 ツナマリネ 金時豆</p> <p>E 631kcal P 17.9g F 16.2g C 106.9g Na 3.1g</p>	<p>4月16日(水) 白身魚フライ タルタルソース ペンネアラビアータ 白菜サラダ 揚げ餃子 金平ごぼう 釜炊き生姜</p> <p>E 704kcal P 17.1g F 19.4g C 119g Na 3.3g</p>	<p>4月17日(木) 豚肉と木耳の玉子炒め/カニクリームコロッケ 春雨マヨサラダ チンゲン菜ソテー ウインナーソーセージ 若芽の酢の物 ゼリー</p> <p>E 647kcal P 14.9g F 23.9g C 102.5g Na 3.1g</p>	<p>4月18日(金) 赤魚の照り焼き/紫芋コロッケ 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 味山菜 おすすめ</p> <p>E 641kcal P 18.7g F 12.6g C 117.1g Na 3.3g</p>
	<p>4月21日(月) 海老フライ/海老カツ 山菜パスタ 大根と椎茸の煮物 焼売 小松菜の炒め物 茄子の南蛮漬 おすすめ</p> <p>E 626kcal P 15.8g F 13.3g C 113.2g Na 3.1g</p>	<p>4月22日(火) いかの天ぷら 和風あん 野菜炒め 大豆のトマト煮 甘辛肉団子 若芽のナムル 釜炊き生姜</p> <p>E 612kcal P 18.3g F 15g C 105.3g Na 3.4g</p>	<p>4月23日(水) 大判厚切りハムカツ ボンゴレスパゲティ さつまあげ オムレツ つきこんの味噌炒め ポテトサラダ</p> <p>E 668kcal P 17.7g F 16.2g C 115.9g Na 3.7g</p>	<p>4月24日(木) チキン南蛮 タルタルソース 中華サラダ 小松菜の塩胡椒炒め ほうれん草平焼き 中華うり 枝豆天</p> <p>E 674kcal P 18g F 19.1g C 108.6g Na 3.4g</p>	<p>4月25日(金) 木の葉型メンチカツ 切干大根煮 人参のしりしり こぶき芋 ひじきの青じそサラダ 三色豆</p> <p>E 757kcal P 19.2g F 17.1g C 135.5g Na 3.2g</p>
	<p>4月28日(月) 豚からの酢豚風/春巻き 焼きビーフン 竹輪と若芽のぬた 生姜揚げ餃子 うぐいす豆 フライドポテト</p> <p>E 637kcal P 12.4g F 13.1g C 121.4g Na 3.1g</p>	<p>4月29日(火) 昭和の日</p>	<p>4月30日(水) 豆腐ハンバーグ 野菜あん コールスローサラダ 竹輪煮 焼売 三色豆 菜の花のおかか和え</p> <p>E 570kcal P 18.5g F 9.3g C 108g Na 3.3g</p>		

超おすすめ



4/18(金)
赤魚の照り焼き/紫芋コロッケ
紫芋にはポリフェノール等の栄養も含み、ほんのり甘くて美味♪

おすすめ

4/7 (月)

厚揚げのそぼろあんかけ/かき揚げ



なめらかで柔らかい絹厚揚げに和風のそぼろあんをかけた♡

おすすめ

4/14 (月)

海老チリコロッケ



ぷりっとした可愛い小エビをコクのある旨辛いチリソースで包んだおすすめの一品★

おすすめ

4/21 (月)

海老フライ/海老カツ



海老フライと初登場の海老カツ♡海老好きにはたまらな〜い♡