
		4月1日(水)	4月2日(木)	4月3日(金)
		さわらの天ぷら チリソース 中華春雨 青梗菜のソテー ミートボール 若芽の酢の物 さつまあげ E 618kcal P 18.4g F 13.5g C 108.9g Na 4g	鶏竜田の野菜甘酢あん 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 E 577kcal P 16.3g F 13.1g C 101.5g Na 2.7g	クリーミーカニコロケ あさりと大根の時雨煮 青菜のコンソメソテー オムレツ メンマ 大学芋 E 660kcal P 13g F 14.2g C 122g Na 2.4g
4月6日(月)	4月7日(火)	4月8日(水)	4月9日(木)	4月10日(金)
厚揚げのそぼろあん/桜海老のかき揚げ 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 磯のり <b>おすすめ</b> E 612kcal P 12.4g F 18.5g C 101.6g Na 2.7g	牛肉コロッケ チャプチェ ツナマリネ カニ風味焼売 煮物 うぐいす豆 E 626kcal P 11.2g F 12.3g C 121.2g Na 1.6g	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 E 583kcal P 16.9g F 10.8g C 108g Na 3.4g	回鍋肉/揚げ餃子 焼きビーフン ひじき煮 焼売 ザーサイ クワイの粒マスタード和え E 588kcal P 14g F 11.2g C 111.4g Na 2.9g	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 菜の花のソテー E 721kcal P 19.1g F 21.9g C 114.1g Na 3.5g
4月13日(月)	4月14日(火)	4月15日(水)	4月16日(木)	4月17日(金)
ごぼうメンチ 中華サラダ あさりと大根の時雨煮 平焼き 人参のしりしり わさび漬 <b>おすすめ</b> E 621kcal P 14.2g F 16.1g C 108.5g Na 2.8g	豚肉と木耳の玉子炒め/紫芋コロッケ 焼きビーフン 小松菜ソテー ウィンナーソーセージ 若芽の酢の物 ゼリー E 581kcal P 14.9g F 15.9g C 103.7g Na 2.7g	白身魚フライ ペンネアラビアータ 白菜サラダ ミートボール ごぼうのピリ辛炒め 釜炊き生姜 E 628kcal P 18.1g F 10.8g C 118.5g Na 3.3g	ハンバーグ おろしソース 野菜うま煮 チンゲン菜のコンソメソテー 竹輪天 ツナマリネ 金時豆 E 632kcal P 17.6g F 16.2g C 107.2g Na 3g	いかの天ぷら油淋ソース 高菜スパゲティ つきこんのピリ辛炒め 水餃子 大豆の煮物 ポテトサラダ E 636kcal P 16.1g F 15.9g C 109.9g Na 2.8g
4月20日(月)	4月21日(火)	4月22日(水)	4月23日(木)	4月24日(金)
大判厚切りハムカツ ツナナポリタン 大根と椎茸の煮物 焼売 小松菜の炒め物 茄子の南蛮漬 E 679kcal P 17.5g F 16.6g C 117.9g Na 3.5g	鯖の天ぷら 南蛮あん 切干大根煮 大豆のトマト煮 甘辛肉団子 若芽のナムル 釜炊き生姜 <b>超おすすめ</b> E 689kcal P 18.5g F 19.4g C 114.1g Na 3.7g	イカフライ 生七味パスタ さつまあげ オムレツ つきこんの味噌炒め ポテトサラダ E 579kcal P 15.4g F 11.8g C 105g Na 2.4g	八宝菜 中華サラダ 海鮮焼売 春巻き 中華うり かぼちや煮 E 540kcal P 13.6g F 10.8g C 104g Na 2.8g	メンチカツ 野菜炒め 人参のしりしり こふき芋 ひじきの青じそサラダ 三色豆 E 696kcal P 17.7g F 17.3g C 121.2g Na 2.5g
4月27日(月)	4月28日(火)	4月29日(水)	4月30日(木)	
ひれかつの味噌だれ 山菜パスタ 白菜のナムル ウィンナーソーセージ うぐいす豆 フライドポテト <b>おすすめ</b> E 653kcal P 17.7g F 15.9g C 113g Na 2.7g	チキン南蛮 タルタルソース やきそば ひじき煮 オムレツ 小松菜のソテー 中華うり E 687kcal P 17.3g F 19.4g C 113.2g Na 4.1g	昭和の日 	アジフライ 田舎煮 青菜の炒め物 ミートボール 若芽の酢の物 ポテトサラダ E 669kcal P 17.5g F 12.7g C 117.7g Na 3.2g	※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

**超おすすめ**



4/21(火)  
**鯖の天ぷら 南蛮あん**  
 鯖の天ぷらに甘酢っぱい  
 南蛮あんは相性good♪

**おすすめ**

4/6 (月)

厚揚げのそぼろあん/桜海老のかき揚げ



春らしい桜海老を入れた  
 かき揚げを作りました♪

**おすすめ**

4/13 (月)

ごぼうメンチ



ごぼうがたっぷり入った  
 メンチは新メニューです★

**おすすめ**

4/27 (月)

ひれかつの味噌だれ



やわらかいヒレカツに  
 自家製の味噌だれはご飯が進みます♪