



お献立 四季菜



	4月1日(火) ひれかつ 炊き合わせ 白菜の塩昆布和え れんこんサラダ 日替わりご飯 E 469kcal P 14.1g F 14.1g C 70.4g Na 2.6g	4月2日(水) 鯖の塩焼き 平焼き 青梗菜のソテー ポテトサラダ 日替わりご飯 E 445kcal P 17.2g F 14.2g C 62.8g Na 2.1g	4月3日(木) 鶏天の野菜中華あん 花型さつま揚げ/小松菜の炒め物 ぷち海老入り水餃子 南瓜サラダ 日替わりご飯 E 468kcal P 16.5g F 10.7g C 74.3g Na 2.7g	4月4日(金) ハンバーグ トマトソース チンジャオロース風春巻き あさりと大根の時雨煮 ツイストマカロニサラダ 日替わりご飯 E 519kcal P 14.1g F 16.9g C 76.8g Na 3.3g
	4月7日(月) 鯡の葱味噌焼き 生姜天/小松菜のごま油炒め 肉じゃが コールスローサラダ 日替わりご飯 E 432kcal P 18.3g F 7.3g C 71.9g Na 3.1g	4月8日(火) 和風チキンステーキ オムレツ/煮物 ツナマリネ ごぼうサラダ 日替わりご飯 E 507kcal P 16.6g F 17.2g C 69.7g Na 3.4g	4月9日(水) 豚肉の生姜炒め 青梗菜の炒め物/花型さつま 竹輪とわかめのぬた 大根青じそごまサラダ 日替わりご飯 E 494kcal P 12.8g F 14.4g C 78.5g Na 3.1g	4月10日(木) 鯖の塩焼き 海老かつ 菜の花のソテー マカロニサラダ 日替わりご飯 E 607kcal P 18.3g F 26.4g C 70.7g Na 3.3g
4月14日(月) 海老チリコロッケ ほうれん草焼売/人参のしりしり あさりと大根の時雨煮 中華サラダ 日替わりご飯 E 523kcal P 11.7g F 13.8g C 88.4g Na 3.6g	4月15日(火) ハンバーグ おろしソース オムレツ/小松菜のコンソメソテー ツナマリネ ポテトサラダ 日替わりご飯 E 482kcal P 13.7g F 16.4g C 69.1g Na 3.2g	4月16日(水) ホッケの胡麻照り焼き 花天/揚げ餃子 厚揚げのゆばあんかけ 白菜サラダ 日替わりご飯 E 496kcal P 17.3g F 11g C 79.6g Na 3.6g	4月17日(木) 豚肉と木耳の玉子炒め ウインナー/チンゲン菜ソテー 若芽の酢の物 春雨マヨサラダ 日替わりご飯 E 467kcal P 13.3g F 20.2g C 63.3g Na 3.3g	4月18日(金) 赤魚の照り焼き 紫芋コロッケ 大豆の煮物 玉子サラダ 日替わりご飯 E 492kcal P 14.3g F 15.1g C 74.3g Na 3g
4月21日(月) 海老フライ/海老カツ 焼売/小松菜の炒め物 大根と椎茸の煮物 ごぼうサラダ 日替わりご飯 E 514kcal P 12.9g F 16.2g C 77.3g Na 3g	4月22日(火) タラの和風きのこあん ほうれん草焼売/甘辛肉団子 若芽のナムル 大豆のトマト煮 日替わりご飯 E 438kcal P 19.2g F 8.2g C 70.6g Na 3.3g	4月23日(水) 厚揚げのすき煮 春巻き つきこんの味噌炒め ポテトサラダ 日替わりご飯 E 497kcal P 10.8g F 16.5g C 75.4g Na 2.5g	4月24日(木) チキン南蛮 タルタルソース ほうれん草平焼き 小松菜の塩胡椒炒め 中華サラダ 日替わりご飯 E 540kcal P 14.9g F 18g C 76.5g Na 3.5g	4月25日(金) 深川煮 こふき芋/人参のしりしり 切干大根煮 ひじきの青じそサラダ 日替わりご飯 E 371kcal P 12.6g F 4.7g C 68.5g Na 2.7g
4月28日(月) 豚からの酢豚風 春巻き/フライドポテト 竹輪と若芽のぬた 韓国風サラダ 日替わりご飯 E 454kcal P 10.2g F 12g C 76.9g Na 3.8g	4月29日(火) 	4月30日(水) 豆腐ハンバーグ 野菜あん 竹輪煮 菜の花のおかか和え コールスローサラダ 日替わりご飯 E 405kcal P 13.6g F 7g C 71.6g Na 3.7g		

※食材の都合により予告なくメニューを変更することがございますので、予めご了承ください。

※E…エネルギー P…蛋白質 F…脂質 C…炭水化物 Na…塩分