



# お献立 四季菜



		<p>4月1日(水)</p> <p><b>豚の焼肉炒め</b> さつまあげ/青梗菜のソテー 若芽の酢の物 中華春雨 日替わりご飯</p> <p>E 415kcal P 9.3g F 10.3g C 71g Na 2.9g</p>	<p>4月2日(木)</p> <p><b>鶏竜田の野菜甘酢あん</b> 花型さつま揚げ/小松菜の炒め物 真砂炒め 南瓜サラダ 日替わりご飯</p> <p>E 477kcal P 15.8g F 13.5g C 71.7g Na 2.5g</p>	<p>4月3日(金)</p> <p><b>タラの西京焼き</b> オムレツ/青菜のソテー あさりと大根の時雨煮 牛蒡サラダ 日替わりご飯</p> <p>E 393kcal P 15.2g F 7.8g C 63.2g Na 1.9g</p>		
		<p>4月6日(月)</p> <p><b>サゴシの黒酢あん</b> 揚げ茄子の煮浸し/金平ごぼう 小松菜のごま油炒め コールスローサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 424kcal P 15.5g F 10.9g C 64g Na 2.1g</p>	<p>4月7日(火)</p> <p><b>牛肉コロッケ</b> カニ風味焼売 煮物 白菜と蒸し鶏のサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 458kcal P 8.8g F 11.6g C 79g Na 1.3g</p>	<p>4月8日(水)</p> <p><b>メバルの山椒焼き</b> 厚焼き玉子/青梗菜の炒め物 肉じゃが 大根青じそごまサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 404kcal P 16.9g F 5.4g C 69.7g Na 2.8g</p>	<p>4月9日(木)</p> <p><b>回鍋肉</b> 大葉香る春巻き ひじき煮 クワイの粒マスタード和え 日替わりご飯</p> <p>E 426kcal P 9.5g F 8.2g C 78.1g Na 2.2g</p>	<p>4月10日(金)</p> <p><b>深川煮</b> ハンバーグ 菜の花のソテー マカロニサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 483kcal P 14.8g F 16.5g C 66.6g Na 2.1g</p>
		<p>4月13日(月)</p> <p><b>肉豆腐</b> 平焼き 人参のしりしり 中華サラダ 日替わりご飯</p> <p>E 440kcal P 10.3g F 11.8g C 72g Na 1.8g</p>	<p>4月14日(火)</p> <p><b>ホキの幽庵焼き</b> 紫芋コロッケ 小松菜ソテー タマゴサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 443kcal P 16.3g F 11.5g C 65.9g Na 2.4g</p>	<p>4月15日(水)</p> <p><b>メンチカツ</b> ごぼうのピリ辛炒め 白菜サラダ ペンネアラビアータ 日替わりご飯</p> <p>E 511kcal P 11.9g F 13.6g C 83.7g Na 2.8g</p>	<p>4月16日(木)</p> <p><b>鮭のおろしソース</b> 玉ねぎボール/チンゲン菜ソテー ツナマリネ パンプキンサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 408kcal P 12.5g F 8g C 69.4g Na 2g</p>	<p>4月17日(金)</p> <p><b>チキンステーキ 油淋ソース</b> 水餃子 つきこんのピリ辛炒め ポテトサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 452kcal P 15.5g F 13.1g C 66.2g Na 2.2g</p>
<p>4月20日(月)</p> <p><b>鮭の竜田揚げ</b> 焼売/小松菜の炒め物 茄子の南蛮漬け 肉じゃが 日替わりご飯</p> <p>E 444kcal P 14.6g F 9.9g C 72.5g Na 2.2g</p>	<p>4月21日(火)</p> <p><b>豚の生姜煮焼き</b> 甘辛肉団子/若芽のナムル 大豆のトマト煮 牛蒡サラダ 日替わりご飯</p> <p>E 561kcal P 14.9g F 23.3g C 73.5g Na 2.8g</p>	<p>4月22日(水)</p> <p><b>豆腐ハンバーグ 柚子あん</b> オムレツ 蒸し鶏と白菜の梅和え ポテトサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 375kcal P 12.5g F 8.1g C 61.1g Na 2.1g</p>	<p>4月23日(木)</p> <p><b>海老かつ</b> 厚焼き玉子/海鮮焼売 かぼちゃ煮 中華サラダ 日替わりご飯</p> <p>E 532kcal P 14.3g F 14.8g C 85.1g Na 2.3g</p>	<p>4月24日(金)</p> <p><b>メバルの照り焼き</b> 炊き合わせ 人参のしりしり ひじきの青じそサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 356kcal P 14.9g F 4.6g C 63g Na 2.5g</p>		
<p>4月27日(月)</p> <p><b>ひれかつの味噌だれ</b> ウインナー/白菜のナムル うぐいす豆 タマゴサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 510kcal P 15.4g F 16.7g C 72.5g Na 2.3g</p>	<p>4月28日(火)</p> <p><b>チキン南蛮 タルタルソース</b> オムレツ/小松菜のソテー ひじき煮 春雨さっぱりサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 481kcal P 13.3g F 14.9g C 71.3g Na 2.9g</p>	<p>4月29日(水)</p> <p><b>昭和の日</b></p>	<p>4月30日(木)</p> <p><b>サーモンフライ</b> ミートボール/青菜の炒め物 若芽の酢の物 ポテトサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 457kcal P 14.4g F 12.4g C 70.7g Na 2.3g</p>			

※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