

<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</p> <p>E 627kcal P 16.7g F 17g C 103.7g Na 2.4g</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</p> <p>E 626kcal P 19.3g F 21.6g C 94.4g Na 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</p> <p>E 609kcal P 13.2g F 13.1g C 111.4g Na 2.8g</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</p> <p>E 615kcal P 15.9g F 17.4g C 101.6g Na 3g</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</p> <p>E 612kcal P 12.1g F 18.5g C 102.8g Na 2.7g</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</p> <p>E 593kcal P 11g F 12.3g C 112.5g Na 2.3g</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</p> <p>E 576kcal P 17.6g F 10.5g C 106.1g Na 3.5g</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</p> <p>E 698kcal P 19g F 19.9g C 112.4g Na 2.8g</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</p> <p>E 539kcal P 12.4g F 7.4g C 109.5g Na 2.8g</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</p> <p>E 620kcal P 13.6g F 14g C 114.8g Na 3g</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</p> <p>E 595kcal P 16.9g F 16g C 99.5g 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</p> <p>E 687kcal P 16.8g F 19.4g C 115.1g Na 2.8g</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</p> <p>E 633kcal P 14.9g F 23.9g C 98.9g 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</p> <p>E 639kcal P 18.6g F 12.6g C 116.6g Na 3.1g</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</p> <p>E 587kcal P 15.5g F 10.6g C 109.8g Na 2.7g</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</p> <p>E 595kcal P 18g F 15g C 101.4g Na 2.9g</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</p> <p>E 625kcal P 17.1g F 13.4g C 111.9g Na 3.4g</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</p> <p>E 656kcal P 16.9g F 18.6g C 106.3g Na 3.2g</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</p> <p>E 721kcal P 17.8g F 16.9g C 127.9g 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</p> <p>E 590kcal P 12g F 9.1g C 117.7g Na 2.8g</p>	<p>4月29日(火) アジフライ ナポリタン ひじき煮 オムレツ 小松菜のソテー</p> <p>E 585kcal P 15.7g F 11.3g C 107.8g Na 2.4g</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</p> <p>E 561kcal P 17.4g F 9.2g C 106.5g Na 3.1g</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〜♡