
		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 E 583kcal P 17g F 13.1g C 102.5g Na 3.2g	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 E 571kcal P 16.2g F 12.8g C 100.7g Na 2.6g	クリーミーカニコロッセ 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 E 607kcal P 12.7g F 13.1g C 111.2g Na 2.3g
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 おすすめ E 611kcal P 12.4g F 18.5g C 101.4g 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 E 589kcal P 10.3g F 12.2g C 113g 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 E 581kcal P 16.8g F 10.8g C 107.5g Na 3.2g	回鍋肉/揚げ餃子 焼きビーフン ひじき煮 焼売 ザーサイ E 532kcal P 12.6g F 8g C 105.6g Na 2.7g	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 E 707kcal P 18.5g F 21.5g C 112g Na 3.2g
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 おすすめ E 609kcal P 13.8g F 16g C 106g Na 2.6g	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 E 567kcal P 14.9g F 15.9g C 100.1g 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 E 611kcal P 17.8g F 10.8g C 114.6g Na 2.8g	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 E 596kcal P 16.6g F 16g C 99.8g 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 E 600kcal P 15.6g F 13.6g C 106.6g Na 2.5g
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 E 640kcal P 17.2g F 13.9g C 114.5g Na 3.1g	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 超おすすめ E 672kcal P 18.2g F 19.4g C 110.2g Na 3.2g	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 E 543kcal P 14.9g F 9.5g C 101.7g Na 2.1g	八宝菜 中華サラダ 海鮮焼売 春巻き 中華うり E 516kcal P 13.1g F 10.7g C 98.7g Na 2.6g	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 E 660kcal P 16.3g F 17.1g C 113.6g Na 2.5g
4月27日(月)	4月28日(火)	昭和の日 		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 おすすめ E 606kcal P 17.3g F 11.9g C 109.3g Na 2.4g	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 E 678kcal P 17.2g F 19g C 112g Na 3.8g			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 E 633kcal P 17g F 10.4g C 114.4g Na 2.9g

※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♡