

4月 献立表

げ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金
				1 490Kcal ごもく 五目チャーハン(卵) スープ ごまあえ
4 591Kcal	5 543Kcal	6 612Kcal	7 565Kcal	8 661Kcal
ごはん コンソメスープ かぼちゃコロッケ なめ茸あえ きんちゃく煮	ごはん かき玉汁(卵) 魚の味噌煮 酢の物 ピーマンの炒り煮	おにぎり ちゃんぽんめん 辛子酢味噌和え	ごはん 味噌汁 蒸し鶏のバンバンジー ソース タラモサラダ 小松菜と筍の煮物(筍)	ちゅうかどん 中華丼 味噌汁 揚げぎょうざ
11 597Kcal	12 570Kcal	13 616Kcal	14 695Kcal	15 575Kcal
ごはん 味噌汁 魚の塩焼き 春雨の酢の物(卵) とうがんのそぼろ煮	ごはん 中華風スープ ホイコーロー ナムル 大根のかか煮	菜の花とアサリの 和風スパゲティ 野菜スープ 南瓜の煮つけ	ごはん 味噌汁 メンチカツ キャベツの酢の物 切り干し大根の煮物	えだまめ 枝豆ご飯 わかたけ汁(たけのこ) 魚の照り焼き なます なすの味噌炒め
18 572Kcal	19 582Kcal	20 597Kcal	21 549Kcal	22 592Kcal
ごはん 味噌汁 ツナオムレツ(卵) 花野菜のサラダ チンゲン菜のソテー	ハンバーガー(チーズ) スープ 野菜サラダ フライドポテト	おにぎり きつねうどん 菜の花の錦糸和え(卵)	ごはん 味噌汁 揚げ魚のあんかけ 青菜のあえもの もやしのけんちん炒め	シーフードカレー スープ トマトサラダ
25 615Kcal	26 589Kcal	27 626Kcal	28 607Kcal	29 やす 休み
ごはん スープ 魚のムニエル ミモザサラダ(卵) 白菜のクリーム煮	ごはん 味噌汁 豚肉のカレー炒め お浸し さといも煮	焼きそば 味噌汁 里芋のゆずみそかけ	ごはん 味噌汁 鶏の照り焼き もやしの酢の物 高野の含め煮	