

4月 献立表(エネルギー制限食)

月	火	水	木	金
				1 中華丼 中華スープ 南瓜と切り昆布の煮物
4 ごはん みそ汁 煮魚(赤魚) 三色なます チンゲン菜のソテー	5 ごはん コンソメスープ チキンピカタ(卵) マカロニサラダ 玉ねぎと焼き豚の炒め物	6 おにぎり しっぽくうどん ほうれん草の白和え	7 ごはん みそ汁 中華風炒り卵(卵) 冷や奴 青菜煮びたし	8 豚丼 みそ汁 キャベツとニンニクの芽の炒め
11 ごはん すまし汁 魚の照り焼き(シルバー) 酢みそあえ きんぴらごぼう	12 ごはん みそ汁 焼きコロッケ 野菜のカレー炒め 菜の花和え	13 おにぎり キムチラーメン(卵・しなちく) しゅうまい	14 ごはん みそ汁 豚肉のしょうが焼き もやしのごま和え 切り干し大根の煮物	15 中華ピラフ(卵) はるさめスープ(卵) ごぼうサラダ
18 ごはん みそ汁 魚の塩焼き(ほっけ) ビーフンサラダ じゃが芋のコンソメ煮	19 ハンバーガー コンソメスープ フライドポテト風 コールスローサラダ	20 おにぎり 山菜そば(そば・たけのこ) わかめともやしのマヨ和え	21 ごはん みそ汁 ポークチャップ 大根とツナのサラダ ひじき煮	22 チキンカレー コンソメスープ 花野菜サラダ
25 ごはん 中華スープ 八宝菜(たけのこ) しらす和え ふかし芋	26 ごはん みそ汁 焼きメンチカツ お浸し 炒り豆腐	27 おにぎり 焼きそば みそ汁 がんも煮つけ	28 ごはん みそ汁 鶏の照り焼き かにかまの酢の物 たけのこの土佐煮(たけのこ)	29