4月　献立表

月	火	水	木	金
3　621Kcal ごはん すまし汁 魚のみそ煮 お浸し 金平ごぼう	4　614Kcal ごはん 味噌汁 チキンピカタ(卵) トマトのサラダ 大根と切り昆布の煮物	5　549Kcal おにぎり キムチラーメン(卵) 菜の花のごま和え	6　582Kcal ごはん 味噌汁 魚の磯部揚げ 春雨の酢の物 きんちゃく煮	7　568Kcal えびピラフ スープ ポテトサラダ
10　636Kcal ごはん 味噌汁 メンチカツ なすのポン酢あえ 切り干し大根のソテー	11　503Kcal ごはん そうめん汁 魚の西京焼き(筍) ピーナッツ和え ひじき炒り煮	12　566Kcal 焼うどん 味噌汁 根菜煮	13　617Kcal ごはん すまし汁 豚肉のみそ漬け焼き もやしの酢の物 厚揚げの煮物	14　710Kcal チキンカレー スープ コーンのサラダ
17　500Kcal ごはん 味噌汁 魚の塩焼き ほうれん草の辛子和え けんちん煮	18　614Kcal チーズバーガー(チーズ) スープ オムレツ(卵) フライドポテト	19　597Kcal おにぎり 月見うどん(卵) 菜の花の白和え	20　600Kcal ごはん 味噌汁 魚のムニエル インゲンのごまあえ しゅうまい	21　645Kcal 三食丼(卵) 味噌汁 じゃが煮
24　570Kcal ごはん コンソメスープ 白身魚フライ 菜種あえ(卵) 大豆のトマト煮	25　629Kcal ごはん すまし汁 鯖の味噌煮 大根なます ビーフンソテー	26　606Kcal スパゲッティー・ミートソース コンソメスープ サラダ	27　633Kcal ごはん 味噌汁 豚肉と青梗菜の炒め物 ナムル 揚げだし豆腐	28　669Kcal ハヤシライス コンソメスープ カリフラワーサラダ