

4月メニュー表



	昼食	夕食	昼食	夕食
4月1日	ナガメヌケの味噌煮	鶏肉とじゃが芋の甘辛煮	赤魚の煮付け	ホイコーロー
	茹でインゲン		春菊とじゃが芋の旨塩和え	
4月2日	ナスのトマトソース	エノキ茸の煮浸し	竹の子のピリ辛炒め	油揚げとこんにゃくの白和え
	あさりとじゃが芋のピリ辛醤油仕立て	野菜のバジル炒め	高野豆腐のがめ煮	野菜のごま味噌煮
水	土佐酢和え(オクラ・人参・竹輪)	白滝と蒲鉾の煮物	オクラのおかか和え	ほうれん草のバターソテー
	エネルギー 147kcal 塩分 1.8g	エネルギー 147kcal 塩分 1.7g	エネルギー 129kcal 塩分 1.9g	エネルギー 157kcal 塩分 1.7g
4月3日	白菜と豚肉のうま煮	鶏肉ときこのトマト煮	豚肉のジンギスカン風	牛蒡と牛肉のカレーマヨネーズ風
	浅炊ふき	山芋のガーリック風味	青菜炒め	小松菜の菜種和え
4月4日	オクラソーセージ大豆ソテー	豆腐のチャンプルー	炒り鶏	ラタトゥイユ
	じゃが芋と牛蒡の塩きんぴら	ブロッコリーのベーコンソテー	茄子の胡麻みぞれ和え	キャベツと油揚げの煮浸し
木	エネルギー 150kcal 塩分 1.6g	エネルギー 172kcal 塩分 1.7g	エネルギー 186kcal 塩分 1.8g	エネルギー 176kcal 塩分 1.8g
	4月5日	鶏肉と茄子の和風炒め	マグロの照り焼きハンバーグ	豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め
南瓜のそぼろ煮		茹でブロッコリー	ほうれん草のナムル	コーンとインゲンの塩バター
4月6日	大根と椎茸の煮物	小松菜のおかか和え	野菜の味噌炒め	三色炒め煮
	インゲンの胡麻和え	筍と玉子の中華風炒め	白菜の錦和え	がんもの含め煮
金	エネルギー 140kcal 塩分 1.9g	エネルギー 157kcal 塩分 2.0g	エネルギー 134kcal 塩分 1.9g	エネルギー 166kcal 塩分 1.9g
	4月7日	豚肉の甘辛炒め	鶏肉と里芋のカレー煮	牛肉とエリンギの玉子炒め
インゲンのピーナッツ和え		小松菜の錦和え	サワー漬け	ベーコンとたまごサラダ
4月8日	鶏豆腐	あさりと玉葱のんにく醤油	鶏挽き肉と大豆の含め煮	豚肉ともやし炒め
	キャベツと挽肉の玉子炒め	ピーマンとナスの炒め物	春雨の酢の物	オクラとコーンのおろし和え
土	エネルギー 173kcal 塩分 1.8g	エネルギー 177kcal 塩分 2.0g	エネルギー 208kcal 塩分 1.8g	エネルギー 192kcal 塩分 1.8g
	4月9日	ハッシュドビーフ	豚肉と野菜のおろしポン酢	牛しぐれ煮
きのこのおひたし		カニ風味サラダ	竹の子と人参のおかか煮	南瓜煮洋風仕立て
4月10日	味噌田楽	洋風けんちん煮	中華うま煮炒め	鶏肉と水菜のおろしポン酢
	牛蒡と竹輪の柳川風	ほうれん草のツナ和え	三色酢味噌和え	きのこことハムのソテー
日	エネルギー 137kcal 塩分 1.9g	エネルギー 164kcal 塩分 1.8g	エネルギー 160kcal 塩分 1.9g	エネルギー 172kcal 塩分 2.0g
	4月11日	鶏肉の山賊焼き	豚肉の味噌煮込み	チキンステーキ(トマトソース)
シェルマカロニ		白滝と椎茸のピリ辛煮	昆布のごま風味	枝豆のおかか和え
4月12日	大根とカニカマの煮物	ミネストローネ風	高野豆腐と牛蒡の中華風	鶏肉とブロッコリーのさっぱり炒め
	ピーマン炒め	油揚げの玉子炒め	はんぺんと野菜の田舎煮	小松菜の磯辺和え
4月13日	蓮根の胡麻和え	エネルギー 203kcal 塩分 1.8g	エネルギー 163kcal 塩分 1.6g	エネルギー 204kcal 塩分 2.0g
	ロールキャベツの炊き合せ	チキンと南瓜のシチュー	ホッケの照焼き	親子煮
4月14日	じゃこピーマン	チンゲン菜と干しエビの塩炒め	春菊のおかか和え	しろ菜のお浸し
	根菜の五目煮	大根のうま煮	一夜漬(キャベツ・人参)	肉野菜煮込み
4月15日	ほうれん草とハムのクリーム煮	ごぼうとれんこんの甘酢和え	里芋ときこのバターコンソメ炒め	スパゲティサラダ
	エネルギー 124kcal 塩分 1.6g	エネルギー 129kcal 塩分 1.4g	エネルギー 119kcal 塩分 1.4g	エネルギー 181kcal 塩分 1.4g

	昼食	夕食	昼食	夕食	昼食	夕食		
4月15日	牛肉と野菜のオイスター炒め じゃがバター あざりとほうれん草の玉子とじ キャベツのコールスローサラダ エネルギー 180kcal 塩分 2.0g	豚肉のマヨネーズ風炒め コンニャクの中華和え 鶏ひき肉のチャブチェ 切干大根と小松菜の煮物 エネルギー 181kcal 塩分 1.9g	豚さんぴら ツナのあっさり煮 豆腐のチャンプルー 中華風もやし炒め エネルギー 167kcal 塩分 1.8g	バサのレモンペッパー焼き サワー漬け ピーマンとナスの炒め物 肉じゃが ほうれん草とエリンギのにんにく和え エネルギー 220kcal 塩分 1.9g	4月29日	牛肉ときのこの柚子風味炒め 白菜の生姜和え 親子煮 ピーマンと竹の子の炒め物 エネルギー 185kcal 塩分 2.0g	青椒肉絲 オクラのおかか和え 南瓜のほっこり煮 味噌風味きんぴらごぼう エネルギー 148kcal 塩分 1.7g	
4月16日	鶏肉とナッツのチリソース コーンとツナのサラダ カレー風味ソテー 青菜ときのこのオリーブ蒸し エネルギー 222kcal 塩分 1.9g	洋風ロールキャベツ(コンソメ) ほうれん草の柚子和え インゲンと若鶏の海苔和え 茄子とオクラのトマトソース煮 大根和風麻婆 エネルギー 100kcal 塩分 1.7g	4月23日	肉豆腐 ほうれん草の辛子和え ポークチャップ 蓮根の梅和え エネルギー 221kcal 塩分 2.0g	じゃが芋の和風酢豚 大根の煮物洋風仕立て 厚揚げの五目あんかけ ワカメのたらこ和え エネルギー 163kcal 塩分 1.9g	4月30日	ほうれん草オムレツ(ソース別発注) ベジタブルソテー ハムとキャベツのマリネ 豚肉とこんにゃく炒め オクラと昆布のたくあんちらし エネルギー 141kcal 塩分 2.0g	筍と鶏肉のクリーム煮 芋餡かけ おでん風煮物 きのこのおひたし エネルギー 124kcal 塩分 1.8g
4月17日	豚肉とキャベツのにんにく味噌炒め ほうれん草の磯辺和え 大豆・ナス・ピーマンの温サラダ 甘辛大根とこんにゃくの炒め煮 エネルギー 180kcal 塩分 1.7g	牛肉とブロッコリーのクリーム煮 小松菜の辛子和え 中華風鶏きんぴら 南瓜サラダ エネルギー 191kcal 塩分 2.0g	4月24日	鶏肉と白菜の中華煮 チリ豆腐 あざりとじゃが芋のクリーム煮 ごぼうサラダ エネルギー 181kcal 塩分 2.0g	メバルの柚庵煮 インゲンソテー キャベツのごま酢和え 根菜のカボナータ風 小松菜と油揚げの煮浸し エネルギー 150kcal 塩分 1.9g			
4月18日	水炊き風鶏鍋 里芋としめじの煮物 ナスとイタリアン野菜の塩炒め チンゲン菜のソテー エネルギー 116kcal 塩分 1.8g	牛肉とインゲンの炒め物 大豆サラダ 和風カレー煮 二色和え エネルギー 196kcal 塩分 1.9g	4月25日	鶏のさっぱりお酢煮 インゲンのピーナッツ和え 青菜とチャーシュの刻み炒め ツナとキャベツの炒め物 エネルギー 137kcal 塩分 2.0g	豚肉の中華風ピリ辛炒め カリフラワーのレモンマリネ 鶏団子の炊き合わせ ジャーマンポテト エネルギー 143kcal 塩分 1.8g			
4月19日	豚肉のトマト煮 厚揚げのそぼろ煮 系コンと鶏肉の煮物 大根の甘酢漬け エネルギー 160kcal 塩分 1.8g	若鶏の利休焼き キャベツのおかか和え マカロニマリネサラダ 白菜とミンチの中華炒め 青菜のナムル エネルギー 203kcal 塩分 1.9g	4月26日	にしんの塩焼き 大根煮 濃厚ポテトサラダ あざりと玉葱の酒蒸し チンゲン菜ともやしのナムル エネルギー 227kcal 塩分 2.0g	鶏肉とキャベツの味噌炒め 牛蒡とベーコンのソテー 海老の和風玉子とじ コーンと玉葱のおかか炒め エネルギー 163kcal 塩分 2.0g			
4月20日	鶏肉ときのこのトマト煮 カニ風味サラダ 大根と椎茸の煮物 竹輪と野菜の胡麻よごし エネルギー 184kcal 塩分 1.8g	豚肉とエリンギのバター醤油 麩と榎のさっと煮 マーボー豆腐 小松菜と玉葱のツナ和え エネルギー 157kcal 塩分 1.9g	4月27日	和風ロールキャベツ 茹でブロッコリー エノキ茸の煮浸し 味噌田菜 さつまいもサラダ エネルギー 100kcal 塩分 1.8g	豚肉とピーマンのペッパー炒め マカロニのペペロン風 きのこの炒り豆腐 大根とウインナーのレモン和え エネルギー 173kcal 塩分 1.7g			
4月21日	家常豆腐(ジャージャン豆腐) チンゲン菜のごま和え イカ入りつみれの炊き合せ 梅ごぼう エネルギー 124kcal 塩分 1.6g	牛肉とほうれん草の炒め物 お魚厚揚げ 茄子のそぼろ煮 南瓜煮 エネルギー 204kcal 塩分 1.6g	4月28日	豚肉と豆腐の玉子とじ 大根のあんかけ じゃが芋と鶏肉の炭火焼風炒め 三色炒め煮 エネルギー 131kcal 塩分 1.3g	鶏肉の野菜あんかけ オクラのごま和え キャベツとウインナーのカレー炒め ツナマカロニサラダ エネルギー 192kcal 塩分 1.7g			

