

2024年 4月献立表

月	火	水	木	金	土
<p>1</p> <p>御飯 味噌汁 鮭の照り焼き うの花</p> <p>525kcal 2.3</p>	<p>2</p> <p>カレーライス スープ サラダ</p> <p>555kcal 3.4g</p>	<p>3</p> <p>御飯 かき玉汁 鯖のゴマ味噌焼き 五目きんぴら</p> <p>564kcal 2.1g</p>	<p>4</p> <p>御飯 スープ 家常豆腐 中華サラダ</p> <p>531kcal 2.4g</p>	<p>5</p> <p>たけのご御飯 清汁 つくねの梅じそソース 青菜のごま和え</p> <p>593kcal 2.9g</p>	<p>6</p> <p>御飯 味噌汁 豆腐ハンバーグおろし煮 和風サラダ</p> <p>504kcal 2.7g</p>
<p>8</p> <p>御飯 清汁 鶏の中華風焼き マカロニサラダ</p> <p>518kcal 2.0g</p>	<p>9</p> <p>御飯 コーンスープ マーボー豆腐 ナムル</p> <p>523kcal 2.3g</p>	<p>10</p> <p>カツ丼 味噌汁 酢のもの</p> <p>588kcal 3.2g</p>	<p>11</p> <p>フキのちらし寿司 清汁 筑前煮 茶碗むし</p> <p>537kcal 3.4g</p>	<p>12</p> <p>御飯 さつまい 白身魚の西京焼き 袋煮</p> <p>587kcal 2.7g</p>	<p>13</p> <p>親子丼 味噌汁 おろし和え</p> <p>523kcal 2.6g</p>
<p>15</p> <p>御飯 スープ 肉団子のうま煮 キュウリとハムの和えもの</p> <p>530kcal 1.8g</p>	<p>16</p> <p>ピース御飯 けんちん汁 鮭のムニエル 春野菜のサラダ</p> <p>543kcal 1.7g</p>	<p>17</p> <p>御飯 清汁 焼きコーリンチー 大根とヒジキのサラダ</p> <p>523kcal 2.1g</p>	<p>18</p> <p>御飯 味噌汁 鯖の照り焼き 新じゃがのエビあん</p> <p>609kcal 3.1g</p>	<p>19</p> <p>御飯 清汁 豚肉のチーズロール 揚げ なめたけのおろし和え</p> <p>602kcal 2.4g</p>	<p>20</p> <p>下野御飯 清汁 鮭のねぎ味噌焼き 青菜のあえもの</p> <p>546kcal 3.5g</p>
<p>22</p> <p>御飯 味噌汁 炒り卵の野菜あん ネギの酢味噌和え</p> <p>564kcal 2.8g</p>	<p>23</p> <p>ビビンバ丼 スープ 春雨サラダ</p> <p>514kcal 2.7g</p>	<p>24</p> <p>御飯 味噌汁 豆腐団子の野菜あん かけ ナスのネギ醤油和え</p> <p>545kcal 3.1g</p>	<p>25</p> <p>御飯 スープ ササミの香味酢ソース 味噌サラダ</p> <p>542kcal 2.8g</p>	<p>26</p> <p>御飯 清汁 たまご巻き 青菜の中華和え</p> <p>555kcal 2.3g</p>	<p>27</p> <p>御飯 味噌汁 コロッケ トマトとわかめのぬた風サラダ</p> <p>603kcal 2.1g</p>
<p>29</p> <p>お休み (昭和の日)</p>	<p>30</p> <p>御飯 味噌汁 チキン南蛮 青菜とみつばの和えもの</p> <p>592kcal 3.3g</p>				

- 仕入れの関係上、献立が変わることがあります。
- フルーツと漬け物は毎回つきます。お楽しみに♪
- 表中の数字は、総カロリーと総塩分を表します。