

2024年 4月献立表

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

○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。