

4月 献立表

		1 (水)	2 (木)	3 (金)	4 (土)
		ご飯 鮭の梅みど焼き ひじきのサラダ なすのおかか煮 すまし汁	ご飯 ゆで豚のニラ味噌ソース めかふとオクラのとうろかけ 揚げだし豆腐 赤だし	たけのご飯 (小盛) えび天どぼ 白菜の酢の物 えび茶巾、野菜茶巾	ご飯 ユーリンチー れんこんの粒マスタード和え えびしゃうまい 春雨スープ
		エネルギー 483 Kcal	エネルギー 624 Kcal	エネルギー 682 Kcal	エネルギー 695 Kcal
6 (月)	7 (火)	8 (水)	9 (木)	10 (金)	11 (土)
	お花見弁当				
ご飯 魚のねぎ味噌焼き かぼちゃサラダ フロッコリーとツナのソテー かきたま汁	五目いなり 鶏のから揚げ キャベツの和風ポテトサラダ インゲンのごま和え 平天のピリ辛炒め かぶのやわらか煮 みぞ汁 いちごミルクレーフ	桜えびと三つ葉の混ぜご飯 コロッケ フロッコリーとかにかまの甘酢和え 大根のゆかり和え れんこんさんびら スコッチエッグ 赤だし りんごキャラメルケーキ	ご飯 西京焼き 春キャベツのマリネ 白和え すまし汁	ご飯 鶏肉のマスタード焼き 菜の花のごま和え かんもの食め煮 かきたま汁	カレーライス 春雨サラダ 一口かつ ヨーグルト和え
エネルギー 587 Kcal	エネルギー 870 Kcal	エネルギー 902 Kcal	エネルギー 416 Kcal	エネルギー 658 Kcal	エネルギー 720 Kcal
13 (月)	14 (火)	15 (水)	16 (木)	17 (金)	18 (土)
ご飯 さわらの幽庵焼き オクラの和風和え 桜エビのかき揚げ みぞ汁	わかめご飯 さばの塩焼き 焼きなす さつまいもと昆布の煮物 みぞ汁	Nutrition Fair 2026 雑穀米 鮭とほうれん草のクリーム煮 菜の花としらすの真身酢和え 揚げだし高野豆腐のこあんかけ きくらげのすまし汁	ご飯 麻婆豆腐 オクラのしらす和え 里芋の食め煮 卵スープ	ご飯 たっぶりきのこの牛トマト煮込み 彩りマリネ かぼちゃのチーズ焼き わかめスープ	ご飯 ひじき入りあんかけハンバーグ 狭豆ポテトサラダ きんぴらごぼう みぞ汁
エネルギー 579 Kcal	エネルギー 652 Kcal	エネルギー 824 Kcal	エネルギー 578 Kcal	エネルギー 577 Kcal	エネルギー 555 Kcal
20 (月)	21 (火)	22 (水)	23 (木)	24 (金)	25 (土)
ご飯 肉団子の酢豚風 オクラのなめ茸和え フロッコリーとときのこのソテー かきたま汁	ご飯 牛肉の柳川煮 キャベツのレモン醤油和え 切り干し大根の煮物 みぞ汁	ご飯 白身魚のフロハンス風 マカロニサラダ フロッコリーとコーンのソテー 豆乳スープ	ご飯 干キンカツきのごちみソース カリフラワーのサラダ 炒めビーファン 野菜スープ	豚玉丼 白菜のゆかり和え しゃうまい みぞ汁	ご飯 焼きサバの南蛮漬け ささみときのこの春雨サラダ 揚げだし豆腐の肉もどかけ みぞ汁
エネルギー 527 Kcal	エネルギー 625 Kcal	エネルギー 593 Kcal	エネルギー 699 Kcal	エネルギー 596 Kcal	エネルギー 725 Kcal
27 (月)	28 (火)	29 (水)	30 (木)		
ご飯 海鮮野菜炒め 小松菜のごま和え ナポリタンスパゲティ みぞ汁	ご飯 すき焼き風煮 許みど和え 大根のピリ辛炒め かきたま汁	ご飯 アジフライ ポテトサラダ なすの田舎煮 みぞ汁	ご飯 豚肉の角煮 オクラのなめ茸和え ひじきと大根の炒め物 みぞ汁		
エネルギー 522 Kcal	エネルギー 540 Kcal	エネルギー 649 Kcal	エネルギー 722 Kcal		

※ 食材の入荷状況により、献立が変更になることがあります。
 ※ スマイル窓口利用者様には日替わりデザートがつきます。
 ※ ご飯150gを基準としてカロリーを記載しています。
 ※ また、献立名にご飯小盛と記載がある日は80gでカロリー計算しています。