


# メニュー表

					4月 1日(土曜日)
					ご飯 すき焼き風煮 インゲン煮浸し 磯和え 味噌汁  449kcal
					りんごタルト  106kcal
4月 3日(月曜日)	4月 4日(火曜日)	4月 5日(水曜日)	4月 6日(木曜日)	4月 7日(金曜日)	4月 8日(土曜日)
散らし寿司 さつまいの旨煮 白菜の和え物 吸物 甘酢生姜  442kcal	ご飯 煮込みハンバーグ ジャーマンポテト スパゲティ胡麻サラダ 味噌汁	ご飯 マスのさっぱり蒸し 南瓜の煮物 カリフラワーの塩昆布和え 味噌汁	ご飯 八宝菜 シューマイ 菜の花の和え物 スープ	ホキのタルタルソース焼き 玉子丼風 ほうれん草のソテー 大根サラダ 味噌汁	筍ご飯 わかめうどん 茄子の煮物 いんげんの辛子和え   381kcal
コーヒー蒸しケーキ  82kcal	バニラムース  66kcal	どら焼き(カスタード)  110kcal	抹茶饅頭  100kcal	ミニたい焼き  93kcal	マンゴープリン  43kcal

# メニユー表

4月10日(月曜日)	4月11日(火曜日)	4月12日(水曜日)	4月13日(木曜日)	4月14日(金曜日)	4月15日(土曜日)
ご飯 炒り豆腐 馬鈴薯の煮物 ビーフンの中華和え 赤だし  523kcal	ご飯 白身魚の西京焼き キャベツの煮浸し カリフラワーのサラダ 吸物	ご飯 鶏肉のレモン和え(新潟県) 冬瓜の煮物 インゲンのおひたし 味噌汁	ご飯 プリの照り焼き 炊き合わせ 青菜の和え物 味噌汁	ご飯 豚と野菜ソテーの葱ソースかけ 南瓜の煮物 もやしの和え物 味噌汁	ご飯 和風ポトフ オムレツ ほうれん草の胡麻和え  455kcal
紅茶ムース 66kcal	焼きプリンタルト 122kcal	もみじまんじゅう 104kcal	パームクーヘン 103kcal	カスタードワッフル 89kcal	ようかん(抹茶) 108kcal
4月17日(月曜日)	4月18日(火曜日)	4月19日(水曜日)	4月20日(木曜日)	4月21日(金曜日)	4月22日(土曜日)
ご飯 おくずかけ(宮城県) 青菜の炒め煮 カリフラワーの甘酢和え 471kcal	カレーライス 千草焼 サラダ 漬物  541kcal	散らし寿司 高野豆腐の煮物 ほうれん草の柚子和え 吸物 甘酢生姜 392kcal	ご飯 筑前煮 グリンピースの卵とじ 青菜の和え物 味噌汁 531kcal	ご飯 つくねの照焼き もやしの高菜炒め 白菜のドレッシング和え 吸物 416kcal	ご飯 プリの山椒煮 南瓜の煮物 春雨サラダ 吸物 538kcal
かぼちゃマフィン 74kcal	薄皮饅頭 86kcal	青りんごゼリー 50kcal	どらやき(抹茶) 118kcal	バナナ蒸しケーキ 82kcal	メロンムース 69kcal
4月24日(月曜日)	4月25日(火曜日)	4月26日(水曜日)	4月27日(木曜日)	4月28日(金曜日)	4月29日(土曜日)
ご飯 カレイの蒲焼き サツマイモの甘煮 白菜のゆかり和え 味噌汁 496kcal	ご飯 豚肉の塩だれ炒め ごぼうの煮物 小松菜のわさび和え 味噌汁 531kcal	ご飯 肉団子と野菜の和風煮 レンコンの煮物 大根サラダ 味噌汁  546kcal	若芽ご飯 きつねそば 菜の花の煮浸し カリフラワーの磯和え  382kcal	豚 井 馬鈴薯の煮物 キャベツのサラダ 味噌汁 548kcal	ご飯 インゲン肉巻き ビーフン炒め チンゲン菜の菜種和え 味噌汁 436kcal
オレンジゼリー 49kcal	抹茶ワッフル 80kcal	クリームコンフェ 82kcal	チョコレートムース 66kcal	黒糖まんじゅう 104kcal	プリン 79kcal