



メ

ニ

ユ

ー

表



4月 2日(月曜日)	4月 3日(火曜日)	4月 4日(水曜日)	4月 5日(木曜日)	4月 6日(金曜日)	4月 7日(土曜日)
ご飯 煮込み豆腐ハンバーグ チンゲン菜の煮浸し スパゲティサラダ スープ 568kcal	ご飯 豚と野菜の炒め物 玉子豆腐 ブロccoliの和え物 味噌汁 608kcal	散らし寿司 炊き合わせ 白菜のおひたし 赤だし 甘酢生姜 442kcal	ご飯 ホキの幽庵焼 カリフラワーの胡麻和え 南瓜の煮物 味噌汁 483kcal	ご飯 鶏の揚げ煮 ピーマンの和え物 味噌汁 フルーツ 643kcal	若布ご飯 おつきりこみ(群馬県) 高野の煮物 ほうれん草のピーナッツ和え 490kcal
抹茶ようかん 108kcal	和のパンケーキ(きなこ) 55kcal	クリームコンフェ 82kcal	りんごタルト 106kcal	ドーナツ 174kcal	薄皮饅頭 86kcal
4月 9日(月曜日)	4月 10日(火曜日)	4月 11日(水曜日)	4月 12日(木曜日)	4月 13日(金曜日)	4月 14日(土曜日)
牛 丼 冬瓜の煮物 インゲンの菜種和え 味噌汁 515kcal	ご飯 桜海老入クリームコロッケと 白身フライ ひじきの煮物 味噌汁 フルーツ 656kcal	ご飯 八宝菜 サツマイモの甘煮 小松菜の辛子和え 中華スープ 628kcal	ご飯 インゲン肉巻き かぶの煮物 キャベツのゆかり和え 味噌汁 502kcal	ご飯 サワラの煮付け 茄子の煮物 大根の酢の物 吸物 502kcal	ご飯 鶏肉の照り焼き 菜の花の胡麻和え 馬鈴薯の煮物 味噌汁 595kcal
もみじ饅頭 104kcal	バナナ蒸しケーキ 82kcal	ととやき(いちご) 60kcal	えびぼんせんべい 19kcal	バームクーヘン 108kcal	紅茶ムース 66kcal

メニュー表

4月16日(月曜日)	4月17日(火曜日)	4月18日(水曜日)	4月19日(木曜日)	4月20日(金曜日)	4月21日(土曜日)
ご飯 けんちょう(山口県) 千草焼き ほうれん草の土佐和え 味噌汁 510kcal	カレーライス ミニハンバーグ カリフラワーサラダ 漬物 623kcal	ご飯 サバの生姜煮 ピーマンの炒め物 菜の花の酢味噌和え 吸物 556kcal	散らし寿司 高野豆腐の煮物 小松菜のわさび和え 吸物 甘酢生姜 444kcal	ご飯 メンチカツ 卵の花 インゲンの炒め煮 味噌汁 634kcal	ご飯 タラの味噌マヨネーズ焼き 白菜の和え物 えんどうの卵とじ 吸物 476kcal
酒饅頭 77kcal	マンゴープリン 45kcal	モカ蒸しケーキ 82kcal	カスタードワッフル 89kcal	黒糖饅頭 104kcal	和のパンケーキ(抹茶) 56kcal
4月23日(月曜日)	4月24日(火曜日)	4月25日(水曜日)	4月26日(木曜日)	4月27日(金曜日)	4月28日(土曜日)
ご飯 チキンソテー/ホンスかけ 茄子の煮物 春雨サラダ 味噌汁 616kcal	ご飯 焼き鯖の春野菜香味だれ 南瓜の煮物 キャベツの煮浸し 味噌汁 566kcal	三色丼 煮奴 チンゲン菜の胡麻和え 味噌汁 495kcal	ご飯 豚肉の生姜炒め 切干大根の煮物 ブロッコリーサラダ 吸物 620kcal	筍ご飯 にゅうめん 炊き合わせ 磯和え 464kcal	ご飯 ビーフシチュー 玉子ロール マカロニサラダ 686kcal
プチクレープ 58kcal	豆乳饅頭 96kcal	バナナケーキ 146kcal	イチゴのムース 65kcal	どら焼き(抹茶) 118kcal	ワッフル 74kcal
4月30日(月曜日)					
ご飯 タラの山椒煮 ふわふわ卵とじ サラダ 味噌汁 488kcal					
ミニおはぎ(きなこ) 98kcal					
					
					
					