



# メニュー表



				4月1日 (水)	4月2日 (木)	4月3日 (金)	4月4日 (土)
				<b>ご飯</b> 鱈の山椒煮 ふわふわ卵とし コールスローサラダ 味噌汁	<b>ご飯</b> 鶏の味噌煮 サツマイモの煮物 白菜の柚子和え 吸物	<b>ご飯</b> 豚肉のケチャップ炒め 南瓜の煮物 水菜ともやしの磯和え 味噌汁	<b>ご飯</b> アジの南蛮漬け 千草焼 菜の花のお浸し 味噌汁
kcal	kcal	kcal	kcal	581 kcal	630 kcal	638 kcal	555 kcal
				しっとりどら焼き (あん)	焼きドーナツ (豆乳)	イチゴのムース	和のパンケーキ (きなこ)
kcal	122 kcal	80 kcal	114 kcal	74 kcal	65 kcal	55 kcal	
4月5日 (日)	4月6日 (月)	4月7日 (火)	4月8日 (水)	4月9日 (木)	4月10日 (金)	4月11日 (土)	
<b>ご飯</b> 五目卵焼き 野菜添え 白菜の和え物 大根の煮物 味噌汁	<b>ご飯</b> タラの幽庵焼 ほうれん草の胡麻和え 高野の煮物 味噌汁	<b>ちらし寿司</b> 炊き合わせ インゲンのおかか和え 赤だし 甘酢生姜	<b>ご飯</b> 豚と野菜の炒め物 茄子の煮浸し チンゲン菜の和え物 味噌汁	<b>ご飯</b> 煮込み豆腐ハンバーグ さつまいもの甘煮 大根サラダ スープ	<b>ご飯</b> 豚じゃが かき揚げ キャベツのゆかり和え 味噌汁	<b>中華丼</b> 春巻き ブロッコリーサラダ 中華スープ	
520 kcal	481 kcal	483 kcal	601 kcal	596 kcal	549 kcal	663 kcal	
カップケーキ (メープル)	おムレットケーキ	水ようかん	スイートポテト	えびぼんせんべい	ミニたい焼き (あん)	ロールケーキ	
68 kcal	124 kcal	65 kcal	93 kcal	19 kcal	93 kcal	110 kcal	

🍷  **メニュー表**  🍷

4月12日 (日)	4月13日 (月)	4月14日 (火)	4月15日 (水)	4月16日 (木)	4月17日 (金)	4月18日 (土)
<b>ご飯</b> インゲン肉巻き かぶの煮物 チンゲン菜のお浸し 味噌汁 445 kcal	<b>若布ご飯</b> 挽肉包み揚げ ひじきの煮物 味噌汁 フルーツ 632 kcal	<b>ご飯</b> サバの生姜煮 じゃが芋の煮物 大根の酢の物 吸物 527 kcal	<b>ご飯</b> 鶏肉の照り焼き 菜の花の胡麻和え 高野の煮物 味噌汁 571 kcal	<b>ゆかりご飯</b> 亀山味噌焼うどん(三重県) インゲンのピーナッツ和え 玉子豆腐 吸物 456 kcal	<b>カレーライス</b> <b>メンチカツ</b> かつお-サラダ 漬物 711 kcal	<b>ご飯</b> 豆腐の野菜あんかけ 南瓜の煮物 白菜の土佐和え 味噌汁 536 kcal
<b>ゴマフリン</b> 73 kcal	<b>抹茶饅頭</b> 100 kcal	<b>シュークリーム</b> 95 kcal	<b>メロン蒸しケーキ</b> 82 kcal	<b>クリームコンフェ</b> 82 kcal	<b>イチゴゼリー</b> 113 kcal	<b>シットどら焼き(抹茶)</b> 118 kcal
4月19日 (日)	4月20日 (月)	4月21日 (火)	4月22日 (水)	4月23日 (木)	4月24日 (金)	4月25日 (土)
<b>ご飯</b> 鰯の煮付け 大根の煮物 小松菜の酢味噌和え 吸物 508 kcal	<b>ご飯</b> つくねのあんかけ マカロニサラダ 菜の花の煮浸し 味噌汁 591 kcal	<b>ご飯</b> 桜海老入り川-ムコツク/白身7 冬瓜のくず煮 スープ フルーツ 622 kcal	<b>ちらし寿司</b> 炊き合わせ 小松菜の辛子和え 吸物 甘酢生姜 482 kcal	<b>牛 丼</b> <b>馬鈴薯の煮物</b> チンゲン菜の菜種和え 味噌汁 552 kcal	<b>ご飯</b> ホキのマネズ 焼き ほうれん草の和え物 春雨の炒め物 吸物 495 kcal	<b>ご飯</b> チキンカツ 卯の花 インゲンの炒め煮 味噌汁 578 kcal
<b>カエテの実</b> 122 kcal	<b>カスタードワッフル</b> 89 kcal	<b>りんごタルト</b> 106 kcal	<b>ミニおはぎ</b> 128 kcal	<b>黒糖饅頭</b> 104 kcal	<b>ロールケーキ</b> 152 kcal	<b>マンゴーフリン</b> 44 kcal
4月26日 (日)	4月27日 (月)	4月28日 (火)	4月29日 (水)	4月30日 (木)		
<b>ご飯</b> ビーフシチュー 玉子ロール 白菜サラダ 659 kcal	<b>ご飯</b> 豚肉の生姜炒め 切干大根の煮物 南瓜サラダ 吸物 697 kcal	<b>ご飯</b> マーボー豆腐 シューマイ チンゲン菜の中華和え 卵スープ 631 kcal	<b>筍ご飯</b> きつねそば 炊き合わせ 二色のおかか和え 433 kcal	<b>ご飯</b> 鰯の塩焼 えんどうの卵とし スパゲティサラダ 味噌汁 600 kcal		
<b>パンフキンマフィン</b> 74 kcal	<b>芋ようかん</b> 65 kcal	<b>コーヒ-蒸しケーキ</b> 82 kcal	<b>ワッフル</b> 74 kcal	<b>和のパンケーキ(抹茶)</b> 56 kcal		