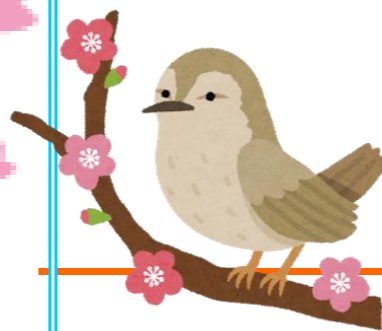




メニュー表



						4月 1日 (土)
						ご飯 鶏の味噌煮 サツマイモの煮物 チンゲン菜の柚子和え 吸物 601 kcal
						ミニたい焼き 93 kcal
4月 2日 (日)	4月 3日 (月)	4月 4日 (火)	4月 5日 (水)	4月 6日 (木)	4月 7日 (金)	4月 8日 (土)
ご飯 豚と野菜の炒め物 高野の煮物 もやしの磯和え 味噌汁 621 kcal	ご飯 煮込み豆腐ハンバーグ 小松菜の煮浸し スパゲティサラダ スープ 572 kcal	ご飯 鶏の揚げ煮 ピーマンの和え物 味噌汁 フルーツ 643 kcal	ご飯 ホキの幽庵焼 ほうれん草胡麻和え 玉子豆腐 味噌汁 442 kcal	山菜散らし寿司 炊き合わせ カワラ-の和え物 赤だし 甘酢生姜 502 kcal	若布ご飯 亀山味噌焼うどん(三重県) 南瓜の煮物 チンゲン菜の和え物 吸物 510 kcal	ご飯 アジの南蛮漬け 千草焼 菜の花のお浸し 味噌汁 549 kcal
ようかん(芋) 65 kcal	薄皮饅頭 117 kcal	人形焼 104 kcal	バナナケーキ 130 kcal	マンゴープリン 44 kcal	イチゴムース 65 kcal	コーヒー蒸しケーキ 82 kcal
4月 9日 (日)	4月10日 (月)	4月11日 (火)	4月12日 (水)	4月13日 (木)	4月14日 (金)	4月15日 (土)
牛 丼 高野の煮物 インゲンの菜種和え 味噌汁 559 kcal	ご飯 桜海老入クリームコロッケ/白 ひじきの煮物 味噌汁 フルーツ 639 kcal	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 630 kcal	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 489 kcal	ご飯 サワラの煮付け じゃが芋の煮物 大根の酢の物 吸物 508 kcal	ご飯 鶏肉の照り焼き 菜の花の胡麻和え 里芋の煮物 味噌汁 586 kcal	ゆかりご飯 わかめそば ブロッコリーのピーナッツ和え 炊き合わせ 412 kcal
りんごのタルト 106 kcal	クリームコンフェ 82 kcal	オレンジゼリー 51 kcal	豆乳饅頭 96 kcal	ロールケーキ 110 kcal	エビぽんせんべい 19 kcal	和のパンケーキ 56 kcal



メニュー表



4月16日 (日)	4月17日 (月)	4月18日 (火)	4月19日 (水)	4月20日 (木)	4月21日 (金)	4月22日 (土)
ご飯 豆腐の野菜あんかけ ピーマンの炒め物 杓苺草の土佐和え 味噌汁 496 kcal	カレーライス 玉子ロール カフラワーサラダ 漬物 598 kcal	ご飯 サバの生姜煮 大根の煮物 菜の花の酢味噌和え 吸物 617 kcal	散らし寿司 炊き合わせ 小松菜のわさび和え 吸物 甘酢生姜 488 kcal	ご飯 チキンカツ 卵の花 インゲンの炒め煮 味噌汁 561 kcal	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 476 kcal	ご飯 つくねのあんかけ 春雨の酢の物 キャベツの煮浸し 味噌汁 539 kcal
イチゴゼリー 113 kcal	エクレア 95 kcal	黒糖饅頭 104 kcal	シットリどら焼き 114 kcal	カスタードワッフル 89 kcal	ようかん(抹茶) 65 kcal	おはぎ 95 kcal
4月23日 (日)	4月24日 (月)	4月25日 (火)	4月26日 (水)	4月27日 (木)	4月28日 (金)	4月29日 (土)
ご飯 豚じゃが かき揚げ 三色和え 味噌汁 559 kcal	ご飯 チンテー/ホンの酢かけ 南瓜の煮物 インゲンの辛子マヨ和え 味噌汁 617 kcal	佐渡名物風ブリカ井(新潟) 煮奴 インゲン菜の胡麻和え 味噌汁 619 kcal	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 622 kcal	筍ご飯 にゅうめん 炊き合わせ おかか和え 458 kcal	ご飯 ビーフシチュー キャベツの炒め物 マカロニサラダ 718 kcal	ご飯 挽肉包み揚げ 冬瓜のくず煮 赤だし フルーツ 615 kcal
ドーナツ 174 kcal	もみじ饅頭 104 kcal	マドレーヌ 117 kcal	コーヒーゼリー 106 kcal	抹茶饅頭 50 kcal	和のパンケーキ 55 kcal	メロン蒸しケーキ 82 kcal
4月30日 (日)						
ご飯 タラの山椒煮 ふわふわ卵とじ コールスローサラダ 味噌汁 503 kcal						
ねりきり 67 kcal						