

















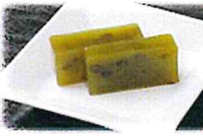








2023年4月献立表



昼食		昼めん食		昼食		昼めん食			
01 土	おからのチキンナゲット ぜんまいの煮物 アスパラのサラダ ご飯 味噌汁 漬物	エネルギー 651 kcal	あんかけきしめん ぜんまいの煮物 アスパラのサラダ ご飯(小) 漬物	エネルギー 516 kcal					
03 月	あじの南蛮漬け ひじきと大豆の煮物 コールスローサラダ ご飯 味噌汁 漬物	エネルギー 552 kcal	山菜おろしそば ひじきと大豆の煮物 コールスローサラダ ご飯(小) 漬物	エネルギー 507 kcal	17 月	中華風玉子焼き シュウマイ キャベツとチーズのサラダ ご飯 中華スープ 漬物	エネルギー 536 kcal	えび天うどん シュウマイ キャベツとチーズのサラダ ご飯(小) 漬物	エネルギー 520 kcal
04 火	回鍋肉 白菜と干しエビの煮物 切干大根の中華和え ご飯 中華スープ 漬物	エネルギー 542 kcal	カレーうどん 白菜と干しエビの煮物 切干大根の中華和え ご飯(小) 漬物	エネルギー 491 kcal	18 火	白身魚のムニエル タルタルソース (肉)だんご チンゲン菜のサラダ ご飯 味噌汁 漬物	エネルギー 541 kcal	月見そば (肉)だんご チンゲン菜のサラダ ご飯(小) 漬物	エネルギー 555 kcal
05 水	海鮮きのこ炒め 高野豆腐とふきの煮物 おからの辛子マヨ和え ご飯 味噌汁 フルーツ	エネルギー 517 kcal	焼きうどん 高野豆腐とふきの煮物 おからの辛子マヨ和え フルーツ	エネルギー 504 kcal	19 水	チキンカレーライス アスパラのソテー 豆腐サラダ 福神漬け フルーツヨーグルト	エネルギー 623 kcal	焼きそば アスパラのソテー 豆腐サラダ 汁物 フルーツヨーグルト	エネルギー 518 kcal
06 木	白身魚のごま焼き ほうれん草の卵とじ ポテトサラダ ご飯 味噌汁 漬物	エネルギー 518 kcal	ちくわ天うどん ほうれん草の卵とじ ポテトサラダ ご飯(小) 漬物	エネルギー 531 kcal	20 木	豚肉の柳川風煮 冬瓜の干しエビあんかけ ほうれん草のなめ茸和え ご飯 味噌汁 フルーツ	エネルギー 602 kcal	山菜おろしそば 冬瓜の干しエビあんかけ ほうれん草のなめ茸和え ご飯(小) フルーツ	エネルギー 500 kcal
07 金	鶏天 さつま芋の甘煮 ピーマンのナムル ご飯 味噌汁 漬物	エネルギー 642 kcal	あんかけ焼きそば さつま芋の甘煮 ピーマンのナムル 汁物 漬物	エネルギー 580 kcal	21 金	さばの味噌煮 いんげんのソテー きらずサラダ ご飯 沢煮椀 漬物	エネルギー 578 kcal	あんかけきしめん いんげんのソテー きらずサラダ ご飯(小) 漬物	エネルギー 586 kcal
08 土	葱塩豚丼 根菜の煮物 豆腐サラダ 味噌汁 フルーツ	エネルギー 548 kcal	五目そば 根菜の煮物 豆腐サラダ ご飯(小) フルーツ	エネルギー 536 kcal	22 土	海鮮中華炒め さつま芋の甘煮 もやしの中華風サラダ ご飯 中華スープ 漬物	エネルギー 548 kcal	鶏南蛮うどん さつま芋の甘煮 もやしの中華風サラダ ご飯(小) 漬物	エネルギー 570 kcal
10 月	さわらの煮付け れんこんきんぴら かぼちゃのヨーグルトサラダ ふきの炊き込みご飯 味噌汁	エネルギー 593 kcal	肉きしめん れんこんきんぴら かぼちゃのヨーグルトサラダ ふきの炊き込みご飯(小)	エネルギー 572 kcal	24 月	ポークチャップ ピーマンと竹輪の炒め物 白菜とチーズのサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物	エネルギー 565 kcal	五目そば ピーマンと竹輪の炒め物 白菜とチーズのサラダ ご飯(小) 漬物	エネルギー 490 kcal
11 火	親子丼 糸昆布煮 おからのポン酢和え 味噌汁 フルーツ	エネルギー 586 kcal	たぬきそば 糸昆布煮 おからのポン酢和え ご飯(小) フルーツ	エネルギー 488 kcal	25 火	海鮮塩炒め なすの土佐煮 チンゲン菜のピーナツ和え ご飯 中華風かきたま汁 フルーツ	エネルギー 543 kcal	カレーうどん なすの土佐煮 チンゲン菜のピーナツ和え ご飯(小) フルーツ	エネルギー 555 kcal
12 水	豚肉と大根の甘辛煮 ピーマンのじゃこ炒め 小松菜と干しエビの和え物 ご飯 味噌汁 漬物	エネルギー 531 kcal	きつねうどん ピーマンのじゃこ炒め 小松菜と干しエビの和え物 ご飯(小) 漬物	エネルギー 458 kcal	26 水	白身魚のフライ 鶏団子の煮物 卵豆腐 ご飯 味噌汁 漬物	エネルギー 612 kcal	梅おろしきしめん 鶏団子の煮物 卵豆腐 ご飯(小) 漬物	エネルギー 480 kcal
13 木	アジフライ スナックえんどうの卵とじ もやしのピリ辛和え ご飯 味噌汁 漬物	エネルギー 534 kcal	ミートソーススパゲティ スナックえんどうの卵とじ もやしのピリ辛和え 汁物 フルーツ	エネルギー 575 kcal	27 木	鶏そぼろ丼 小松菜の煮びたし 春雨の中華和え 和風スープ フルーツ	エネルギー 610 kcal	しょうゆラーメン 小松菜の煮びたし 春雨の中華和え ご飯(小) フルーツ	エネルギー 523 kcal
14 金	豆腐ステーキかに風味あんかけ 筑前煮 コールスローサラダ ご飯 和風スープ フルーツ	エネルギー 532 kcal	カレーうどん 筑前煮 コールスローサラダ ご飯(小) フルーツ	エネルギー 544 kcal	28 金	豚肉のブルコギ 冬瓜のかに風味あんかけ もやしのナムル ご飯 中華スープ 漬物	エネルギー 529 kcal	たぬきそば 冬瓜のかに風味あんかけ もやしのナムル ご飯(小) 漬物	エネルギー 472 kcal
15 土	鶏団子鍋風 里芋の味噌かけ ごぼうサラダ ご飯 漬物	エネルギー 523 kcal	塩ラーメン 里芋の味噌かけ ごぼうサラダ ご飯(小) 漬物	エネルギー 499 kcal	29 土	揚げ出し豆腐 ぜんまいの煮物 スナックえんどうのサラダ 干しエビの混ぜご飯 味噌汁	エネルギー 576 kcal	肉うどん ぜんまいの煮物 スナックえんどうのサラダ 干しエビの混ぜご飯(小)	エネルギー 507 kcal

*食材の入手の都合で内容が一部変更になる場合があります

2023年4月 おやつ献立表

月	火	水	木	金	土
<p>*食材の入手の都合で内容が一部変更になる場合があります。 *カロリーは、材料等の見直しにより変更する場合があります。</p>					<p>1 桜田舎まんじゅう</p>  <p>118 kcal</p>
<p>3 ブドウゼリー</p>  <p>54 kcal</p>	<p>4 抹茶ようかん</p>  <p>118 kcal</p>	<p>5 フルーツのパウンドケーキ</p>  <p>87 kcal</p>	<p>6 苺のミルクプリン (ホイップクリーム)</p>  <p>54 kcal</p>	<p>7 よもぎまんじゅう</p>  <p>109 kcal</p>	<p>8 抹茶のロールケーキ</p>  <p>149 kcal</p>
<p>10 水ようかん</p>  <p>105 kcal</p>	<p>11 バームクーヘン</p>  <p>92 kcal</p>	<p>12 キャラメルミルクプリン (ホイップクリーム)</p>  <p>61 kcal</p>	<p>13 田舎まんじゅう</p>  <p>108 kcal</p>	<p>14 苺のマドレーヌ</p>  <p>92 kcal</p>	<p>15 オレンジゼリー</p>  <p>56 kcal</p>
<p>17 ふんわりバターケーキ</p>  <p>60 kcal</p>	<p>18 紅茶プリン (ホイップクリーム)</p>  <p>77 kcal</p>	<p>19 黒糖まんじゅう</p>  <p>107 kcal</p>	<p>20 緑茶ようかん</p>  <p>104 kcal</p>	<p>21 ストロベリーゼリー</p>  <p>53 kcal</p>	<p>22 桜のロールケーキ</p>  <p>147 kcal</p>
<p>24 抹茶プリン (ホイップクリーム)</p>  <p>76 kcal</p>	<p>25 レモンケーキ</p>  <p>65 kcal</p>	<p>26 しっとりかぼちゃケーキ (ホイップクリーム)</p>  <p>141 kcal</p>	<p>27 リンゴゼリー</p>  <p>47 kcal</p>	<p>28 乳菓まんじゅう</p>  <p>103 kcal</p>	<p>29 桜ようかん</p>  <p>88 kcal</p>