



4月のお献立



	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
	日	月	火	水	木	金	土
朝	ご飯 みそ汁(里芋) 鮭の塩焼き 白菜ゆかり和え うめびしお 378kcal 	ご飯 みそ汁(油揚・絹さや) 麩の卵とじ アスパラサラダ たらこふりかけ 480kcal	ご飯 みそ汁(豆腐・ネギ) 湯葉ひろうす煮 ハムときゅうり和え ヨーグルト 462kcal	【あんパンの日】 あんパン バターロール 牛乳(温) ウインナー野菜炒め ブロッコリーサラダ 430kcal	ご飯 みそ汁(なす) 鶏レバーと玉ネギ煮 納豆 刻みきゅうり漬 449kcal	ご飯 みそ汁(玉ネギ) えび茶巾の煮物 ほうれん草和え おかかふりかけ 446kcal	食パンはちみつサンド 牛乳(温) スクランブルエッグ もやしのサラダ 518kcal 
	きつねそば キャベツ炒め インゲンのゴマ和え りんご缶 469kcal 	【お花見弁当】 桜ちらしずし すまし汁(春菊) えびフライ 肉団子・シュウマイ 炊き合わせ 菜の花のゴマ和え 558kcal	カレーライス 春雨スープ カニかまサラダ フルーツカクテル 550kcal	ご飯 みそ汁(里芋) 鶏肉のもろみ焼き レンコンの高菜炒め 辛し和え 黄桃缶 564kcal 	ご飯 すまし汁(そうめん・大葉) ハンペンサンドフライ ごぼうサラダ せん切りたくあん 洋梨缶 525kcal 	【駅弁の日】 山形県:山形駅 ★みちのく弁当 牛肉甘辛煮 ふきとたけのこ煮 ぜんまい煮・卵焼き 白豆甘煮・桜大根漬 みそ汁(えのき) 575kcal	ご飯 すまし汁(花麩・絹さや) かわいいの煮付 じゃが芋の煮転がし 焼きなす バナナ 518kcal 
おやつ	ココアワッフル 70kcal	酒まんじゅう 83kcal	エクレア 77kcal	いちごのフルーチェ 51kcal	ヨーグルト 44kcal	ロールケーキ 127kcal	抹茶ババロア 79kcal
夕	ご飯 みそ汁(ハンペン) 揚げ魚ネギソースかけ つきこん炒め煮 和風サラダ 498kcal	ご飯 のっぺい汁 【選択食】 A 豚肉のネギみそ焼 B 鯡のネギみそ焼き 揚げなす煮びたし トマトサラダ A: 548kcal B: 507kcal	ご飯 みそ汁(わかめ) チンジャオロースー ほうれん草ときのこ炒め 大根サラダ 474kcal	ご飯 みそ汁(白菜) 鯖の塩焼 ピーマンとしらす炒め 長芋の酢の物 487kcal 	ご飯 みそ汁(とろろ昆布) 鶏団子の甘酢あん 大学芋 水菜サラダ 565kcal	ご飯 すまし汁(貝割菜・かまぼこ) あさりの柳川風煮 チンゲン菜炒め なめたけ和え 469kcal	ご飯 コンソメスープ(コーン) えびとブロッコリー炒め 焼きビーフン 切干大根サラダ 515kcal



4日は「あんパンの日」で朝あんパンにしました。8日はお釈迦様の誕生日で「花まつり」ですがおやつは「甘茶」ならぬ「甘酒」です。

