

# 4月

月		火		水		木		金		土	
						<b>1</b> 白身魚の吹き寄せ焼き カロリー 502 スナッペンとうと海老の炒め物 わかめの酢の物 ご飯・すまし汁・果物 塩分 2.9 ☆おやつ☆ やわらかおかき カロリー 45		<b>2</b> イタリアンハンバーグ カロリー 594 れんこんの黒胡椒炒め パンプキンサラダ ご飯・スープ・果物 塩分 2.7 ☆おやつ☆ 今川焼き カロリー 86		<b>3</b> アジフライ カロリー 619 うの花 竹の子のおかか和え ご飯・すまし汁・果物 塩分 3 ☆おやつ☆ 黒糖まんじゅう カロリー 79	
						<b>5</b> 豚肉と野菜の豆乳煮 カロリー 637 春雨の炒め物 チンゲン菜と竹輪の和え物 ご飯・味噌汁・果物 塩分 3.2 ☆おやつ☆ 長芋まんじゅう カロリー 65		<b>6</b> 太刀魚の塩焼き カロリー 559 がんもとふきの煮物 春菊のなめたけ和え ご飯・味噌汁・果物 塩分 2.7 ☆おやつ☆ クリームコンフェ カロリー 83		<b>7</b> 鶏肉の唐揚げ カロリー 640 しろ菜の煮浸し ブロッコリーの和え物 ご飯・すまし汁・果物 塩分 2.3 ☆おやつ☆ やわらか大福 カロリー 98	
☆今月の行事食☆ <b>12</b> かつおのたたき カロリー 520 炊き合わせ 筍とイカの木の芽和え 塩分 3.2 豆ご飯・赤だし フルーツミルク寒天 ☆おやつ☆ レモンケーキ カロリー 70		<b>13</b> お好み焼き カロリー 668 南瓜の煮物 もやしとハムの和え物 ご飯・すまし汁・果物 塩分 2.7 ☆おやつ☆ じゃがいも焼き カロリー 104		<b>14</b> さばの生姜煮 カロリー 560 高野豆腐の含め煮 ふきのピーナツ和え ご飯・味噌汁・果物 塩分 3.2 ☆おやつ☆ 厚切りバウム カロリー 92		<b>15</b> ビビンバ丼 カロリー 550 アスパラの炒め物 もずく酢 スープ 塩分 2.9 ☆おやつ☆ お茶まんじゅう カロリー 52		<b>16</b> 赤魚の味噌漬け焼き カロリー 530 切干大根の煮付け カリフラワーのレモン酢和え ご飯・かき玉汁・果物 塩分 2.5 ☆おやつ☆ ワッフル カロリー 101		<b>17</b> 豚肉の生姜焼き カロリー 641 さつま芋の甘煮 わかめの酢の物 ご飯・味噌汁・果物 塩分 3.1 ☆おやつ☆ プリン カロリー 63	
<b>19</b> 親子煮 カロリー 644 茄子の揚げ浸し キャベツの香和え 塩分 2.6 ご飯・すまし汁・果物 ☆おやつ☆ パナナムース カロリー 44		<b>20</b> 鮭の南蛮漬け カロリー 648 冬瓜のかにあんかけ 春菊の白和え 塩分 2.8 ご飯・味噌汁・果物 ☆おやつ☆ 蒸しケーキ カロリー 48		<b>21</b> ビーフカレー カロリー 650 野菜サラダ スープ 果物 塩分 3.2 ☆おやつ☆ お誕生日ケーキ カロリー 96		<b>22</b> アジの昆布茶焼き カロリー 562 竹輪の卵とじ なめこおろし 塩分 3.4 ご飯・味噌汁・果物 ☆おやつ☆ お誕生日ケーキ カロリー 96		<b>23</b> 豚しゃぶ カロリー 621 アスパラの炒め物 菜の花とツナの和え物 塩分 2.8 ご飯・すまし汁・果物 ☆おやつ☆ オレンジゼリー カロリー 15		<b>24</b> さばの塩焼き カロリー 564 チンゲン菜の煮浸し おからのポテサラ風 塩分 2.8 ご飯・味噌汁・果物 ☆おやつ☆ プチシュークリーム カロリー 98	
<b>26</b> 白身魚のパン粉焼き カロリー 577 切干大根の煮付け イカのぬた和え 塩分 3.2 ご飯・すまし汁・果物 ☆おやつ☆ 抹茶プチケーキ カロリー 65		<b>27</b> 鶏肉のトマトソースかけ カロリー 593 南瓜のソテー 春雨のサラダ 塩分 3.1 ご飯・スープ・果物 ☆おやつ☆ やわらかおかき カロリー 45		<b>28</b> 鮭のマヨネーズ焼き カロリー 631 れんこんのおかか炒め ほうれん草の和え物 塩分 2.9 ご飯・味噌汁・果物 ☆おやつ☆ マンゴープリン カロリー 76		<b>29</b> 具だくさんチャンプル カロリー 640 里芋の煮ころがし えびと胡瓜のわさび酢和え 塩分 2.6 ご飯・すまし汁・果物 ☆おやつ☆ 厚切りチョコバウム カロリー 97		<b>30</b> アジの梅香焼き カロリー 571 茄子のさっぱり煮 ふきのくるみ和え 塩分 3.9 炊き込みご飯・すまし汁 果物 ☆おやつ☆ 蒸しケーキ カロリー 48			