

4月		月	火	水	木	金	土				
	<b>1</b>		<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>				
牛肉の味噌山椒炒め 若竹煮 チンゲン菜のおかか和え ご飯・すまし汁・果物 ☆おやつ☆ オレンジゼリー	カロリー 562 塩分 2.6 カロリー 15	さわらの生姜煮 茄子のポン酢炒め ブロッコリーの塩昆布和え ご飯・味噌汁・果物 ☆おやつ☆ いちごクレープ	カロリー 608 塩分 2.6 カロリー 77	鶏肉のバーベキューソース 南瓜の田舎煮 小松菜のお浸し ご飯・味噌汁・果物 ☆おやつ☆ 抹茶どら焼き	カロリー 575 塩分 2.8 カロリー 114	タラの南蛮漬け 豆ひじき 白菜の胡麻和え ご飯・すまし汁・果物 ☆おやつ☆ ババロア	カロリー 648 塩分 2.6 カロリー 55	豚キムチ じゃが芋の煮物 ほうれん草の湯葉和え ご飯・味噌汁・果物 ☆おやつ☆ やわらかよもぎだんご	カロリー 599 塩分 3 カロリー 78	鮭の幽庵焼き 高野豆腐の卵とじ 胡瓜と玉ねぎの和え物 ご飯・味噌汁・果物 ☆おやつ☆ ドームカスタードケーキ	カロリー 613 塩分 2.7 カロリー 117
☆今月の行事食☆	<b>8</b>		<b>9</b>	<b>10</b>		<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>			
カオマンガイ ピーフン 変わり奴 ラクサ風スープ・ミルクプリン ☆おやつ☆ メープルケーキ	カロリー 729 塩分 3 カロリー 90	照り焼きハンバーグ スナッペンとうのソテー おからのポテサラ風 ご飯・オニオンスープ・果物 ☆おやつ☆ 酒まんじゅう	カロリー 677 塩分 2.7 カロリー 68	赤魚のおろし煮 もやし炒め いんげんの生姜和え ご飯・味噌汁・果物 ☆おやつ☆ やわらか杏仁豆腐	カロリー 552 塩分 2.7 カロリー 31	鶏天 ピーマンの煮浸し オクラの梅和え ご飯・味噌汁・果物 ☆おやつ☆ 黒糖まんじゅう	カロリー 617 塩分 2.8 カロリー 98	白身魚の吹き寄せ焼き ごぼうの甘辛煮 玉ねぎのゆかり和え ご飯・すまし汁・果物 ☆おやつ☆ プチシュークリーム	カロリー 544 塩分 3 カロリー 98	焼きそば 切干大根の煮物 春菊のお浸し ご飯・味噌汁・果物 ☆おやつ☆ 今川焼き	カロリー 596 塩分 3 カロリー 104
	<b>15</b>		<b>16</b>	<b>17</b>		<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>			
牛肉の柳川煮 厚揚げの炒め物 小松菜の和え物 ご飯・味噌汁・果物 ☆おやつ☆ やわらかみたらし団子	カロリー 675 塩分 3 カロリー 79	さばの梅香焼き 高野豆腐の含め煮 きのこのマリネ ご飯・すまし汁・果物 ☆おやつ☆ ワッフル	カロリー 590 塩分 2.7 カロリー 101	鶏肉の柚子胡椒焼き 春雨の炒め物 アスパラのわさびマヨ和え ご飯・味噌汁・果物 ☆おやつ☆ ミニたい焼き	カロリー 565 塩分 2.6 カロリー 78	ねばトロ丼 茄子のあんかけ 白菜のしそ和え 赤だし ☆おやつ☆ ドーナツ	カロリー 568 塩分 2.9 カロリー 60	蒸し豚の胡麻だれかけ 南瓜の煮物 ほうれん草の白和え ご飯・すまし汁・果物 ☆おやつ☆ バニラクレープ	カロリー 607 塩分 2.6 カロリー 60	アジの塩焼き うの花 しろ菜の生姜浸し ご飯・味噌汁・果物 ☆おやつ☆ ピーチフルーチェ	カロリー 506 塩分 2.7 カロリー 51
	<b>22</b>		<b>23</b>	<b>24</b>		<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>			
さわらの味噌漬け焼き 根菜の煮物 ブロッコリーの梅おかか和え ご飯・すまし汁・果物 ☆おやつ☆ お誕生日ケーキ	カロリー 561 塩分 2.7 カロリー 75	カツカレー サラダ スープ 果物 ☆おやつ☆ お誕生日ケーキ	カロリー 663 塩分 3.3 カロリー 89	さばの竜田焼き ごぼうの黒胡椒炒め ぬた和え ご飯・味噌汁・果物 ☆おやつ☆ お誕生日ケーキ	カロリー 574 塩分 2.8 カロリー 66	豚肉と野菜の豆乳煮 金平大根 キャベツとしらすの胡麻和え ご飯・すまし汁・果物 ☆おやつ☆ やわらか大福	カロリー 570 塩分 2.6 カロリー 91	白身魚のバター焼き スナッペンとうの炒め物 ひじきサラダ ご飯・トマトスープ・果物 ☆おやつ☆ プリン	カロリー 532 塩分 2.6 カロリー 91	牛肉の醤油炒め チンゲン菜の煮浸し さつま芋のおろし和え ご飯・味噌汁・果物 ☆おやつ☆ お誕生日ケーキ	カロリー 582 塩分 2.4 カロリー 95
	<b>29</b>		<b>30</b>								
鶏肉のピリ辛煮 茄子の揚げ浸し きのこポン酢 ご飯・すまし汁・果物 ☆おやつ☆ ドーナツ	カロリー 593 塩分 2.6 カロリー 93	焼きほっけ 里芋の煮物 とろもずく 炊き込みご飯・味噌汁・果物 ☆おやつ☆ やわらかたこ焼き	カロリー 539 塩分 2.8 カロリー 71								

