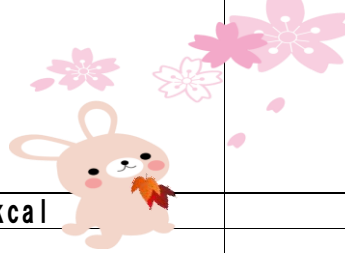






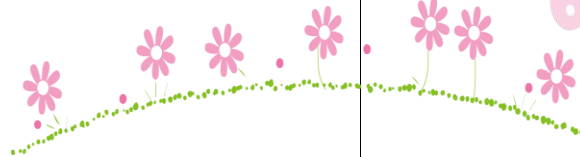

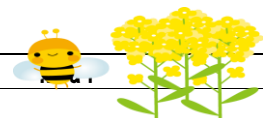


4月 献立カレンダー

	Mon 4月1日	Tue 4月2日	Wed 4月3日	Thu 4月4日	Fri 4月5日
昼食					
栄養価		kcal	kcal	kcal	kcal
	4月8日	4月9日	4月10日	4月11日	4月12日
昼食		ハンバーグ 切干大根 ゴボウのサラダ	タラ味噌焼き 豚肉とインゲンの炒め風 冷奴又は温奴	たぬきうどん 野菜の卵和え フルーツヨーグルト	さば塩焼き 菜の花の甘辛煮 わかめと干しえびの当座煮
栄養価		kcal 112	kcal 98	kcal 170	kcal 134
	4月15日	4月16日	4月17日	4月18日	4月19日
昼食		チキンのBBQソース かぼちゃの煮物 チンゲン菜のナムル	白身魚竜田揚げ 三角信田煮 カリフラワーサラダ	ポークカレー 焼き餃子 杏仁フルーツ	厚揚げとあさりのひじき煮 ふき土佐煮 コールスローサラダ
栄養価		kcal 92	kcal 93	kcal 97	kcal 98
	4月22日	4月23日	4月24日	4月25日	4月26日
昼食		ビーフシチュー マカロニサラダ フルーツ (キウイフルーツ)	ぶり照り焼き 麻婆茄子 菜の花ちらし	白身フライ キャベツとグリル野菜のソテー ブロッコリーの生姜和え	
栄養価		kcal 134	kcal 108	kcal 88	kcal
	4月29日	4月30日			
昼食		チキンロイヤル がんと煮 チンゲン菜のカニカマ和え			
栄養価		kcal 96	kcal	kcal	