

# 2020年4月献立表



	昼食	エネルギー (kcal)	昼めん食	エネルギー (kcal)		昼食	エネルギー (kcal)	昼めん食	エネルギー (kcal)		
01	水	豚肉の味噌焼 ふきとたけのこの煮物 ほうれん草のごま和え ご飯 すまし汁 漬物	518	ためきしめん ふきとたけのこの煮物 ほうれん草の磯和え ご飯(小) 漬物	467	16	木	鶏肉ときのこのみぞれ煮 かぼちゃソテー ひじきの白和え ご飯 和風スープ 漬物	612	五目そば かぼちゃソテー ひじきの白和え ご飯(小) 漬物	527
02	木	たらの菜種焼き かぼちゃの煮物 白菜のゆかり和え ご飯 味噌汁 マンゴー缶	567	カレーうどん かぼちゃの煮物 白菜のゆかり和え ご飯(小) マンゴー缶	574	17	金	ソースカツ丼 さつま芋のレモン煮 いんげんのサラダ 味噌汁 フルーツ	644	カレーうどん さつま芋のレモン煮 いんげんのサラダ ご飯(小) フルーツ	618
03	金	揚げ出し豆腐 さつま揚げの炒め物 玉ねぎのポン酢和え 豆ご飯 かきたま汁 漬物	559	鶏南蛮そば さつま揚げの炒め物 玉ねぎのポン酢和え 豆ご飯(小) 漬物	593	18	土	さわらのごま焼き ピーマンのカレー炒め ブロッコリーのおかか和え ご飯 和風スープ 漬物	519	ミートソーススパゲティ ピーマンのカレー炒め ブロッコリーのおかか和え 汁物 フルーツ	520
04	土	鶏肉と大豆のトマト煮 ピーマンソテー ポテトサラダ ご飯 コンソメスープ みかん缶	665	焼きそば ピーマンソテー ポテトサラダ 豆ご飯(小) みかん缶	534	19	日				
05	日					20	月	あじの南蛮漬け きのこソテー いんげんのごま和え ご飯 味噌汁 漬物	569	肉うどん きのこソテー いんげんのごま和え ご飯(小) 漬物	542
06	月	豚肉の柳川風煮 スナップえんどうとツナの炒め物 大根の塩昆布和え ご飯 味噌汁 パイ缶	587	ナポリタンスパゲティ スナップえんどうとツナの炒め物 大根の塩昆布和え ご飯(小) パイ缶	563	21	火	麻婆豆腐 春巻き カリフラワーのサラダ ご飯 中華スープ 漬物	591	ナポリタンスパゲティ 春巻き カリフラワーのサラダ 汁物 フルーツ	606
07	火	ミックスフライ(白身魚・ポタテ) キャベツのカレー風味煮 人参サラダ ご飯 コンソメスープ 漬物	578	とろろしめん キャベツのカレー風味煮 人参サラダ ご飯(小) 漬物	513	22	水	豚肉のカリバタ炒め なすの味噌かけ 春雨サラダ ご飯 和風スープ フルーツ	660	月見そば なすの味噌かけ 春雨サラダ ご飯(小) フルーツ	621
08	水	鶏肉のさつぱり煮 きのこソテー 小松菜のおかか和え ご飯 味噌汁 漬物	571	しょうゆラーメン きのこソテー 小松菜のおかか和え ご飯(小) 漬物	499	23	木	さばの塩焼 高野豆腐の煮物 わかめの酢の物 ご飯 豚汁 フルーツ	534	とろろうどん 高野豆腐の煮物 わかめの酢の物 ご飯(小) フルーツ	523
09	木	照り焼きハンバーグ 角麩の煮物 カリフラワーマリネ ご飯 和風スープ 漬物	576	えびうどん 角麩の煮物 カリフラワーマリネ ご飯(小) 漬物	566	24	金	牛肉のブルコギ じゃが芋の中華煮 ぜんまいのナムル ご飯 中華スープ 漬物	599	焼きそば じゃが芋の中華煮 ぜんまいのナムル 汁物 漬物	495
10	金	さばの味噌煮 なすの煮びたし ほうれん草の辛子和え ご飯 すまし汁 漬物	511	月見うどん なすの煮びたし ほうれん草の辛子和え ご飯(小) 漬物	534	25	土	鶏肉のクリーム煮 れんこんのソテー マカロニサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物	664	きつねうどん れんこんのソテー マカロニサラダ ご飯(小) 漬物	584
11	土	カレー ミニコロッケ 豆サラダ 福神漬け みかん缶	665	肉そば ミニコロッケ 豆サラダ ご飯(小) みかん缶	645	26	日				
12	日					27	月	鶏そぼろ丼 きんぴらごぼう おぐらのポン酢和え 味噌汁 フルーツ	604	しょうゆラーメン きんぴらごぼう おぐらのポン酢和え ご飯(小) フルーツ	522
13	月	鶏肉の照り焼き 卵の花 白菜の和え物 ご飯 味噌汁 漬物	593	焼きうどん 卵の花 白菜の和え物 ご飯(小) 漬物	451	28	火	さわらの味噌漬け焼き 糸昆布煮 きらずサラダ ご飯 すまし汁 漬物	620	鶏南蛮そば 糸昆布煮 きらずサラダ ご飯(小) 漬物	708
14	火	豚肉の生姜焼き風 根菜の煮物 スナップえんどうのサラダ ご飯 和風スープ マンゴー缶	514	きつねうどん 根菜の煮物 スナップえんどうのサラダ ご飯(小) マンゴー缶	498	29	水	春のかき揚げ ふきと高野豆腐の煮物 スナップえんどうの辛子マヨ和え 炊き込みご飯 味噌汁 漬物	625	五目しめん ふきと高野豆腐の煮物 スナップえんどうの辛子マヨ和え 炊き込みご飯(小) 漬物	521
15	水	魚の野菜あんかけ・カレー風味 里芋の煮ころがし スナップえんどうのサラダ ご飯 味噌汁 漬物	509	山菜おろしそば 里芋の煮ころがし スナップえんどうのサラダ ご飯(小) 漬物	506	30	木	ポークチャップ かぼちゃの洋風煮 コールスローサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物	614	梅おろしそば かぼちゃの洋風煮 コールスローサラダ ご飯(小) 漬物	526

\*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