

# 2021年4月献立表

	昼食(A)	エネルギー(kcal)	昼めん食	エネルギー(kcal)		昼食(A)	エネルギー(kcal)	昼めん食	エネルギー(kcal)
01	木	545	肉そば 根菜の煮物 わかめの酢の物 ご飯(小) フルーツ	509	金	591	豆腐の五目うま煮 大学芋 もやしと豆苗のサラダ ご飯 すまし汁 フルーツ	533	
02	金	636	カレーうどん きのこのソテー 豆サラダ ご飯(小) 漬物	619	土	563	さわらのごま焼き 白菜の煮びたし かぼちゃサラダ 豆ご飯(小) すまし汁 漬物	632	
03	土	536	かき揚げうどん 里芋の煮っころがし もやしのゆかり和え ご飯(小) 漬物	508	日				
04	日				19	月	550	523	
05	月	694	焼きうどん ミニロquette 海藻サラダ 汁物 フルーツ	489	20	火	563	567	
06	火	526	しょうゆラーメン 五目豆 カリフラワーのサラダ ご飯(小) 漬物	519	21	水	634	563	
07	水	618	ためぎそば ブロッコリーのソテー ポテトサラダ ご飯(小) 漬物	549	22	木	543	537	
08	木	580	五目うどん 卵の花 ほうれん草のピーナツ和え ご飯(小) 漬物	530	23	金	537	465	
09	金	499	月見うどん れんこんきんぴら チンゲン菜のなめ茸和え ご飯(小) 漬物	511	24	土	562	519	
10	土	603	山菜おろしそば 人参しりしり 小松菜のごま和え ご飯(小) 漬物	498	25	日			
11	日				26	月	609	526	
12	月	606	ミートソーススパゲティ きのこの洋風煮 ひじきのサラダ 汁物 フルーツ	512	27	火	609	632	
13	火	654	カレーうどん さつま揚げの煮物 春雨サラダ ご飯(小) 漬物	581	28	水	572	563	
14	水	608	梅おろしそば アスパラのソテー コーンサラダ ご飯(小) フルーツ	536	29	木	614	560	
15	木	554	きつねうどん ピーマンと竹輪の炒め物 大根の塩昆布和え ご飯(小) 漬物	487	30	金	528	580	

\*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