

🍚 今月のお米は **「いいやま米」** です 🍚

April



4月 ランチメニュー

月	火	水	木	金
1日	2日	3日	4日	5日
中華丼 厚揚げのツナマヨ焼き ブロッコリーのドレ和え  633kcal	鶏の梅しそ焼き 大豆とヒジキ煮 ほうれん草ナムル  506kcal	擬製豆腐 白菜の中華煮 かぼちゃのピーナッツ和え  568kcal	【清明】しらすとグリーンピースの混ぜご飯 さわらの塩麹漬け焼き ぶきとたけのこの煮物 青菜のお浸し  482kcal	ホキのタルタルソースがけ かぼちゃの煮物 キャベツとそら豆のレモン和え  528kcal
8日	9日	10日	11日	12日
あじの竜田揚げ ぜんまいの煮物 チンゲン菜のなめ茸和え  563kcal	鶏のコーンマヨ焼き さつま揚げの野菜炒め くるみ和え  623kcal	鶏かき玉そば ちぎり揚げの煮物 もやしとオクラの中華和え 五つ葉フルーツ  483kcal	赤魚のガリバタ焼き さつま芋の煮物 ほうれん草の笹かま和え  523kcal	カレーライス ツナサラダ カクテルフルーツ 福神漬  669kcal
15日	16日	17日	18日	19日
野菜ラーメン 肉しゅうまい 青菜としらすの和え物 五つ葉フルーツ  592kcal	ほっけの幽庵焼き 白菜のクリーム煮 スナップエンドウのごま和え  490kcal	はんぺんチーズフライ 大根のそぼろ煮 わかめとえのきの中華和え  607kcal	親子煮 じゃが芋の粕煮 チンゲン菜のごま和え  616kcal	めばるの山椒味噌焼き ぶきと揚げの煮物 キャベツとアスパラのごま和え  527kcal
22日	23日	24日	25日	26日
ハヤシライス フレンチサラダ ダノンヨーグルト  659kcal	鯖の味噌煮 大豆五目煮 ほうれん草のワサビ和え  540kcal	鶏のから揚げ 青菜の煮浸し 白菜の浅漬け  580kcal	カレーの煮つけ 鶏ごぼう煮 春キャベツの酢の物  506kcal	ねぎ豚塩うどん じゃがバタ茶巾 もやしのナムル 五つ葉フルーツ  622kcal
29日	30日			
昭和の日	五つ葉カレー 五つ葉サラダ イチゴゼリー  630kcal			