










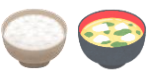













今月のお米は **きじま米** です



April



4月 ランチメニュー

月	火	水	木	金
	1日	2日	3日	4日
	中華丼 厚揚げのツナマヨ炒め ブロッコリーのドレ和え  537kcal	牛肉コロッケ チリコンカン さつま芋サラダ  642kcal	豆腐ハンバーグ きんぴらごぼう キャベツとそら豆のレモン和え  608kcal	鶏の山椒味噌焼き ふきと筍の煮物 青菜の昆布和え  461kcal
7日	8日	9日	10日	11日
擬製豆腐 マカロニ和風ケチャップ炒め いんげんのピーナッツ和え  568kcal	あじの竜田揚げ ぜんまいの煮物 チンゲン菜の笹かま和え  561kcal	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  413kcal	鶏のコーンマヨ焼き スナッフえんどうと厚揚げのチャンプルー くるみ和え  597kcal	赤魚のガリバタ焼き さつま芋の煮物 ほうれん草のかまぼこ和え  524kcal
14日	15日	16日	17日	18日
鶏の照り焼き 切り干し大根 チンゲン菜とハムのサラダ  484kcal	野菜ラーメン 肉しゅうまい 青菜とシラスの和え物 五つ葉フルーツ  541kcal	ほっけの幽庵焼き 白菜のクリーム煮 スナッフエンドウサラダ  475kcal	はんぺんチーズフライ 大根のそぼろ煮 わかめとえのぎの中華和え  564kcal	親子煮 じゃが芋の粕煮 チンゲン菜のごま和え  574kcal
21日	22日	23日	24日	25日
つくねの照り焼き じゃが芋と筍の土佐煮 カリフラワーの梅和え  557kcal	ハヤシライス フレンチサラダ カクテルヨーグルト  579kcal	鯖の味噌煮 大豆五目煮 ほうれん草のわさび和え  542kcal	鶏のから揚げ 青菜の煮浸し 白菜の浅漬け  584kcal	カレーの煮つけ 鶏ごぼう煮 春キャベツの酢の物  479kcal
28日	29日	30日		
メンチカツ トーフミール煮 青菜のお浸し  673kcal	昭和の日	五つ葉カレー 五つ葉サラダ 五つ葉旬の果物  ???kcal		