

🍚 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 |
| | | 中華丼 厚揚げのツナマヨ焼き ブロッコリーのドレ和え  520kcal | コーンクリームコロッケ チリコンカン コールスローサラダ  662kcal | 豆腐ハンバーグ きんぴらごぼう いんげんのピーナッツ和え  604kcal |
| 6日 | 7日 | 8日 | 9日 | 10日 |
| 【清明】春の彩り混ぜご飯 鶏の山椒味噌焼き ふきとたけのこの煮物 小松菜の昆布和え  520kcal | あじの竜田揚げ ぜんまいの煮物 ほうれん草のなめ茸和え  569kcal | 菜飯 擬製豆腐 マカロニ和風ケチャップ炒め チンゲン菜の磯辺和え  542kcal | 鶏のコーンマヨ焼き スナップえんどうと厚揚げのチャンプルー くるみ和え  636kcal | 肉そば ちぎり揚げの煮物 キャベツのわさび和え 五つ葉フルーツ  449kcal |
| 13日 | 14日 | 15日 | 16日 | 17日 |
| 五つ葉ピクニックランチ  ??? kcal | 鶏のねぎマヨ焼き 白菜のツナ煮 小松菜のおろし和え  515kcal | 野菜ラーメン えびしゅうまい 青菜のザーサイ和え 五つ葉フルーツ  482kcal | ほっけの幽庵焼き かぶのクリーム煮 スナップえんどうサラダ  479kcal | ハムカツ 根菜の甘辛煮 わかめとえのきの中華和え  584kcal |
| 20日 | 21日 | 22日 | 23日 | 24日 |
| 【穀雨】枝豆と昆布の混ぜご飯 メバルとごぼうの煮付け じゃが芋とわらびの煮物 海藻サラダ  489kcal | つくねの照焼 大根とたけのこの土佐煮 かおり和え  550kcal | ハヤシライス フレンチサラダ フルーツ杏仁  524kcal | 鯖の味噌煮 大豆五目煮 ほうれん草のわさび和え  536kcal | 鶏のから揚げ 青菜の煮浸し 白菜の浅漬け  571kcal |
| 27日 | 28日 | 29日 | 30日 | |
| ねぎ塩わかめうどん じゃがバタ茶巾 もやしのナムル 五つ葉フルーツ  372kcal | メンチカツ トーフミール煮 春菊のお浸し  693kcal | 昭和の日 | 鯖のごまみりん焼き じゃがいもの明太マヨ炒め ほうれん草の磯辺和え  559kcal |  |