

2021年4月 献立表 《 昼食 》

5日 (月)	6日 (火)	7日 (水)	8日 (木)	9日 (金)
		鶏肉のグリル 和風おろしソース ライス 牛乳 200ml ハムカツ ポテトサラダ (845Kcal)		ハンバーグ デミグラスソース スパツテー ライス 牛乳 200ml 卵炒め チーズ入りサラダ (993Kcal)
12日 (月)	13日 (火)	14日 (水)	15日 (木)	16日 (金)
魚の塩焼き 菜めし 牛乳 200ml 肉じゃが サラダ (783Kcal)	メンチかつサンド シュガーロール 牛乳 200ml メンチカツ 大根と人参のパリパリサラダ (794Kcal)	豚肉と野菜のポン酢炒め ライス 牛乳 200ml 蓮根の炒り煮 スパサラダ (848Kcal)	鶏肉の照り焼き 御飯 牛乳 200ml 磯辺揚げ 菜の花和え (780Kcal)	中華丼 牛乳 200ml 春巻き 中華和え (818Kcal)
19日 (月)	20日 (火)	21日 (水)	22日 (木)	23日 (金)
スパゲティナポリタン 牛乳 200ml コロッケ 和風サラダ (834Kcal)	魚のカレー香り揚げ 御飯 牛乳 200ml 筑前煮 和風和え (713Kcal)	ツナピラフ 牛乳 200ml チーズハンバーグ 花野菜のサラダ (926Kcal)	焼きそば 牛乳 200ml 海老揚げギョーザ レタスサラダ (792Kcal)	鶏肉の生姜焼 御飯 牛乳 200ml 麻婆春雨 もやしのポン酢和え (714Kcal)
26日 (月)	27日 (火)	28日 (水)	29日 (木)	30日 (金)
ハンバーグ 和風おろしソース ライス 牛乳 200ml リヨネーズポテト オムレツ (879Kcal)	魚のマヨネーズ焼き 御飯 牛乳 200ml ビーフンソテー 小松菜のごま和え (766Kcal)	キーマカレー 御飯 牛乳 200ml イカリングフライ 春雨の中華和え (893Kcal)		揚げ鶏の薬味ソースがけ ブロッコリー 御飯 牛乳 200ml こんにゃくのおかか煮 コールスローサラダ (748Kcal)