

	昼食	夕食	昼食	夕食	昼食	夕食
4月	焼肉メンチ	八宝菜	サバの味噌煮	他人丼	チキンステーキ(醤油)	白身魚(白系タラ)のトマト煮
1	ごぼうサラダ	ミニ豆腐バーグ	白菜の生姜和え		マカロニトマトソース	味きゅうり
5日	チンゲン菜のしらす和え	きのこさつま芋煮	コーンとツナのサラダ	中華風春雨サラダ	ひじきとハムの酢の物	肉詰しいたけ
金	野菜のクリーム煮	オクラのごま和え	野菜のカレー炒め	小松菜のお浸し	小松菜と厚揚げのピリ辛炒め	じゃが芋と鶏肉の炭火焼風炒め
	ピーマンと筍の炒め物		小松菜ともやしのナムル		大根とツナのサラダ(ドレッシング別添え)	こんにやくきんぴら
	エネルギー 506kcal 塩分 1.9g	エネルギー 440kcal 塩分 1.3g	エネルギー 495kcal 塩分 1.9g	エネルギー 472kcal 塩分 1.6g	エネルギー 500kcal 塩分 1.7g	エネルギー 402kcal 塩分 1.9g
4月	アカウオの照焼き	牛肉とほうれん草の炒め物	豚肉とえのきのトマトソース炒め	エビカツ	サワラの甘酢あんかけ	ごぼう入り鶏団子煮
1	枝豆のおかか和え	カン風味酢の物	キャベツのごま酢和え	ほうれん草の辛子和え	マーボー春雨	花さつま
6日	季節の焼売(筍)【3月～6月】	じゃが芋としいたけの煮物	ふんわり玉子のエビあんかけ	大豆のトマト煮	鶏ごぼう	インゲンのごま和え
土	豚大根	菜の花のごま和え	菜の花の和え物	厚揚げの五目炒め	さつま芋と切昆布の煮物	野菜の甘酢炒め
	中華ドレッシング(別添え)			さつま芋のバター炒め		南瓜ソース
	エネルギー 462kcal 塩分 1.7g	エネルギー 452kcal 塩分 2.0g	エネルギー 430kcal 塩分 1.1g	エネルギー 524kcal 塩分 1.5g	エネルギー 496kcal 塩分 1.4g	エネルギー 413kcal 塩分 1.2g
4月	グリルチキン	中華オムレツ	アジの南蛮漬け	鶏肉とキャベツの味噌炒め		
1	スパンテー	塩枝豆	チンゲン菜とカニカマの和え物	白菜の柚子香和え		
7日	ひじきサラダ	ごぼうとれんこんの甘酢和え	炒り鶏	じゃが芋の旨煮		
日	姫高野の炊き合せ	さつま芋の肉じゃが風	マカロニサラダ	大根葉とじゃこの炒り煮		
日	さくら漬け	チンゲン菜のソテー				
	エネルギー 479kcal 塩分 2.2g	エネルギー 441kcal 塩分 1.4g	エネルギー 462kcal 塩分 1.5g	エネルギー 407kcal 塩分 1.5g		
4月	鮭キャベツカツ	豚キムチ	チキンオムレツ	いわしハンバーグ(甘酢ソース)		
1	しる菜のごま和え	ほうれん草とハムのマリネ(ドレッシング別添え)	カリフラワー甘酢和え			
8日	野菜の三杯酢	大豆のコンソメ煮	切干とベーコンの煮物	大豆大根		
月	マーボー茄子	つば漬け	煮合せ(里芋・がんと)	野菜のバジル炒め		
	ほうれん草のバターソテー		小松菜の煮浸し	梅春雨		
	エネルギー 495kcal 塩分 1.0g	エネルギー 421kcal 塩分 1.9g	エネルギー 478kcal 塩分 2.6g	エネルギー 468kcal 塩分 2.0g		
4月	肉団子の酢豚風	揚げ豆腐ハンバーグ	ブリの生姜煮	牛肉とインゲンの炒め物		
1	パンパンジーサラダ(ドレッシング別添え)	しる菜のおかか和え	味もやし			
9日	南瓜とじゃこの煮物	ジャーマンポテト	三角いなり	ミモザサラダ(ドレッシング別添え)		
火	柚子白和え	肉野菜煮込み	白菜とミンチの中華炒め	チーズオムレツ		
	エネルギー 452kcal 塩分 1.5g	エネルギー 545kcal 塩分 1.4g	一夜漬(キャベツ・人参)	チンゲン菜のツナ和え		
4月	カニ玉あんかけ(あん別添え)	豚しゃぶ風(ごまだれ別添え)	ハンバーグデミグラスソース	揚げアカウオの野菜あんかけ		
2	中華わかめ和え	キャベツのピリ辛漬け	人参甘煮			
0日	田舎煮	茄子と厚揚げの照り炒め	大焼売	キャベツのバジルソテー		
水	冬瓜のエビあんかけ	わかめと蒲鉾の酢の物	茄子の味噌炒め	肉じゃが		
	エネルギー 425kcal 塩分 3.0g	エネルギー 456kcal 塩分 2.0g	南瓜とハムのサラダ	ほうれん草のごま和え		
	エネルギー 425kcal 塩分 3.0g	エネルギー 456kcal 塩分 2.0g	エネルギー 528kcal 塩分 2.0g	エネルギー 454kcal 塩分 1.7g		
4月	牛肉とエリンギの炒め煮	サワラの幽庵焼き	タコキャベツカツ	ホイコーロー		
2	筍きんぴら	ほうれん草のナムル	スナップえんどう			
1日	マーボー豆腐	鶏大豆	大根のあんかけ	チンゲン菜のお浸し		
木	青菜のお浸し	じゃが芋の鳴門煮	さつま芋のケチャップ煮	エビ団子の炊き合せ		
	エネルギー 437kcal 塩分 1.4g	エネルギー 474kcal 塩分 2.1g	インゲンと竹輪の和え物	わかめの生姜酢和え		
	エネルギー 437kcal 塩分 1.4g	エネルギー 474kcal 塩分 2.1g	エネルギー 483kcal 塩分 1.1g	エネルギー 441kcal 塩分 2.2g		

問題 ひらがな並び替え

- 1 ましまう
- 2 むずしす
- 3 ろんそば
- 4 いろさこ
- 5 のけこた
- 6 わなびと
- 7 ういたよ
- 8 じんさふ
- 9 すぐりめ
- 10 づかみき

★追加注文・キャンセルなどの
変更のご連絡は前日五時まで
に