

	昼食	夕食	昼食	夕食	昼食	夕食
4月1日	肉団子の酢豚風 キャベツのピリ辛漬け 田舎煮 柚子白和え エネルギー 426kcal 塩分 1.5g	豚しゃぶ風(ごまだれ別添え) さつま芋のレモン煮 茄子と厚揚げの照り炒め チンゲン菜のソテー エネルギー 456kcal 塩分 1.4g	牛肉とインゲンの炒め物 大焼売 茄子の味噌炒め 南瓜とハムのサラダ エネルギー 521kcal 塩分 1.4g	揚げアカウオの野菜あんかけ キャベツのバジルソテー 肉じゃが ほうれん草のごま和え エネルギー 454kcal 塩分 1.7g	サワラの甘酢あんかけ ハムとキャベツのマリネ(ドレッシング別添え) 茄子のそぼろ煮 れんこんきんぴら エネルギー 452kcal 塩分 1.1g	牛とじ煮 チンゲン菜のごま和え 大根炊き さつま揚げの味噌炒め エネルギー 457kcal 塩分 1.8g
4月6日	鶏肉のチリソース炒め 季節の焼売(筍)[3月~6月] マーボー豆腐 青菜のお浸し エネルギー 477kcal 塩分 1.6g	ツナマヨコーンフライ ほうれん草のナムル 鶏大豆 じゃが芋の鳴門煮 つぼ漬け エネルギー 504kcal 塩分 2.0g	白身魚(白系タラ)のトマト煮 ブロッコリー 大根のあんかけ きのこさつま芋煮 インゲンと竹輪の和え物 エネルギー 400kcal 塩分 1.2g	ホイコーロー 菜の花の和え物 エビ団子の炊き合せ わかめの生姜酢和え エネルギー 428kcal 塩分 2.0g	白身魚フライ 小松菜の柚子和え 大豆とソーセージのトマト煮込み 豆腐バーグのエビあんかけ わかめの青汁サラダ エネルギー 555kcal 塩分 2.8g	鶏肉と野菜の山賊炒め 青菜と蒲鉾の和え物 豚肉と筍の炒め煮 ごぼうのごまよごし エネルギー 424kcal 塩分 1.1g
4月7日	サバの味噌煮 チンゲン菜の辛子和え コーンとツナのサラダ 野菜のカレー炒め 昆布の佃煮 エネルギー 506kcal 塩分 2.6g	他人井 中華風春雨サラダ 小松菜のお浸し エネルギー 472kcal 塩分 1.6g	チキステーキ(醤油) マカロニトマトソテー ひじきとハムの酢の物 小松菜と厚揚げのピリ辛炒め 大根とツナのサラダ(ドレッシング別添え) エネルギー 498kcal 塩分 1.8g	タコキャベツカツ 味きゅうり 無限なす じゃが芋と鶏肉の炭火焼風炒め 三色炒め煮 エネルギー 490kcal 塩分 1.6g		
4月8日	豚肉と舞茸の生姜焼き 大豆のトマト煮 サケじゃが 菜の花のお浸し エネルギー 429kcal 塩分 1.5g	エビカツ カリフラワー甘酢和え チンゲン菜とカニカマの和え物 厚揚げの五目炒め さつま芋のバター炒め エネルギー 503kcal 塩分 1.5g	ロールキャベツ(トマトソース) マーボー春雨 筑前煮 さつま芋と切昆布の煮物 エネルギー 444kcal 塩分 1.3g	ごぼう入り鶏団子煮 花さつま ミモザサラダ(ドレッシング別添え) 野菜の甘酢炒め 南瓜ソテー エネルギー 424kcal 塩分 1.1g		
4月9日	アジの南蛮漬け ほうれん草の辛子和え 炒り鶏 マカロニサラダ エネルギー 454kcal 塩分 1.6g	鶏むね肉とじゃが芋のバジルソテー キャベツのごま酢和え 彩りしんじょの炊き合せ(桜エビ)[4月~6月] 大根菜とじゃこの炒り煮 エネルギー 457kcal 塩分 1.2g	チキンオムレツ 白菜の生姜和え ソースきんぴら がんものみぞれ煮 和風サラダ(ドレッシング別添え) エネルギー 462kcal 塩分 1.9g	カラフトマスのバター醤油風味 昆布豆 ピピンソテー 里芋のそぼろ煮 青菜の彩り和え エネルギー 471kcal 塩分 1.4g		
4月20日	豚肉とえきのトマトソース炒め 切干とベーコンの煮物 煮合せ(里芋・がんも) 小松菜の蒸し エネルギー 486kcal 塩分 2.3g	ハンバーグデミグラスソース 白菜の柚子香和え 大豆大根 ビーフン炒め チンゲン菜のツナ和え エネルギー 471kcal 塩分 2.2g	アジの梅煮 フキの煮物 春菊のおかか和え 豚じゃが 春雨とハムのソテー エネルギー 447kcal 塩分 2.3g	鶏肉とキャベツの味噌炒め こんにゃくきんぴら 五目巾着の炊き合せ 豆腐のカニ風あんかけ エネルギー 433kcal 塩分 1.5g		
4月21日	アリの生姜煮 人参甘煮 お魚厚揚げ 白菜とミンチの中華炒め 梅春雨 エネルギー 510kcal 塩分 2.3g	鶏肉のスパイス炒め インゲンのごま和え チーズオムレツ 一夜漬(キャベツ・人参) エネルギー 458kcal 塩分 1.6g	豚肉のカレーソテー 鶏の唐揚げ インゲンのおかか和え ツナの玉子とじ 南瓜とベーコンの煮物 茄子のかおり和え エネルギー 458kcal 塩分 1.6g	鶏の唐揚げ ほうれん草の菜種和え おふく煮 枝豆とカニカマの煮物 エネルギー 441kcal 塩分 1.8g		

魚へんクイズ 下から正しい読み方を選びましょう

① 鯨 ( )    ② 鯖 ( )    ③ 鯛 ( )

④ 鮎 ( )    ⑤ 鮑 ( )    ⑥ 鮪 ( )

⑦ 鯰 ( )    ⑧ 鱧 ( )    ⑨ 鱸 ( )

すずき / たい / まぐろ / なまず / はも  
あわび / さば / あゆ / くじら

★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