

	昼食	夕食	昼食	夕食	昼食	夕食
4月1日	ロールキャベツ(コンソメ風味) 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 428kcal 塩分 1.5g	鶏肉のスパイス炒め チンゲン菜のごま和え ひじきと挽肉の炒め物 白菜の生姜和え エネルギー 447kcal 塩分 2.1g	豚肉のカレーソテー 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 440kcal 塩分 1.6g	鶏の唐揚げ インゲンのおかか和え ほうれん草の菜種和え おふくろ煮 わかめと蒲鉾の酢の物 エネルギー 444kcal 塩分 2.0g	イカとブロッコリーのレモン炒め 豆腐の柚子あんかけ 小松菜と牛肉の炒め物 ハムとキャベツのマリネ エネルギー 435kcal 塩分 2.0g	鶏肉とナッツのチリソース ズッキーニとアスパラのソテー じゃが芋と椎茸の煮物 春雨の酢の物 エネルギー 464kcal 塩分 1.8g
4月6日	牛肉とエリンギの炒め煮 カリフラワーの塩昆布和え チーズオムレツ 南瓜サラダ エネルギー 503kcal 塩分 1.4g	揚げサバの野菜あんかけ 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 502kcal 塩分 1.6g	鶏の旨辛煮(ヤンニョムチキン風) キャベツの塩炒め 大根炊き れんこんきんぴら エネルギー 444kcal 塩分 1.5g	牛しぐれ煮 インゲンのごま和え 茄子のそばろ煮 さつま揚げの味噌炒め エネルギー 472kcal 塩分 1.6g	豚肉と豆腐の玉子とじ 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 435kcal 塩分 1.3g	サバの野菜入り甘酢煮 オクラのごま和え さつま芋のケチャップ煮 ソナマカロニサラダ エネルギー 555kcal 塩分 1.2g
4月7日	ハンバーグデミグラスソース ブロッコリー 大根のあんかけ ピーマン炒め インゲンと竹輪の和え物 エネルギー 452kcal 塩分 1.8g	ホイコーロー 春菊のおろし和え エビ団子の炊き合せ わかめの生姜酢和え エネルギー 415kcal 塩分 2.1g	サバの照焼き 味きゅうり 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 キャベツのごま酢和え エネルギー 579kcal 塩分 2.2g	鶏肉の味噌炒め 里芋のごまポン酢和え 大根のうま煮 わかめの青汁サラダ エネルギー 412kcal 塩分 2.1g	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>魚へんクイズ 下から正しい読み方を選びましょう</p> <p>① 鯨 ② 鯖 ③ 鯛 () () ()</p> <p>④ 鮎 ⑤ 鮑 ⑥ 鮪 () () ()</p> <p>⑦ 鯰 ⑧ 鰩 ⑨ 鱸 () () ()</p> <p>すずき / たい / まぐろ / なまず / はも あわび / さば / あゆ / くじら</p> <div style="border: 2px solid red; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p>★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</p> </div> <p>〒514-8601 和歌山県和歌山市白旗1-7-7 TEL 073-424-4790 このたびは誠にありがとうございます。TEL 073-424-4791 まで</p> </div>	
4月8日	チキンステーキ(醤油) 花さつま ひじきとハムの酢の物 小松菜と厚揚げのピリ辛炒め 大根とツナのレモン風味サラダ(ドレッシング別添え) エネルギー 498kcal 塩分 2.7g	ブりの生姜煮 チンゲン菜の炒り菜 ミニ豆腐バーグ 白菜とミンチの中華炒め 梅春雨 エネルギー 502kcal 塩分 2.0g	サワラの甘酢あんかけ 白菜のおかか和え 里芋ときのこのバターコンソメ炒め ぜんまいと竹輪の煮物 エネルギー 430kcal 塩分 1.4g	チキンオムレツ 塩枝豆 ミニがんも 茄子の味噌炒め 春菊のナムル エネルギー 485kcal 塩分 1.8g		
4月9日	塩だれメンチ 春菊のおかか和え 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 540kcal 塩分 1.7g	ごぼう入り鶏団子煮 マカロニトマトソテー 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 425kcal 塩分 1.1g	プルコギチキン キャベツのピリ辛漬け イカ入りつみれの炊き合せ 梅ごぼう エネルギー 420kcal 塩分 1.8g	牛肉とほうれん草の炒め物 お魚厚揚げ じゃが芋の鳴門煮 つば漬け エネルギー 473kcal 塩分 2.3g		
4月10日	豚肉のマヨネーズ風炒め 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 504kcal 塩分 1.6g	ホッケの磯辺焼き フキの煮物 ピピンパソテー 里芋のそばろ煮 中華わかめ和え エネルギー 447kcal 塩分 2.2g	あさりの深川煮(井) 蒸し鶏と大根の甘酢サラダ 紅生姜 エネルギー 441kcal 塩分 3.2g	油淋鶏 ベジタブルソテー ブロッコリーとカニカマのたまごサラダ おでん風煮物 オクラと昆布のたくあんちらし エネルギー 499kcal 塩分 2.3g		
4月11日	アジの梅煮 昆布豆 青菜のピーナッツ和え 豚じゃが 豆腐のカニ風あんかけ エネルギー 448kcal 塩分 1.8g	鶏肉とキャベツの味噌炒め 大根の生姜酢和え きのこさつま芋煮 春雨とハムのソテー エネルギー 440kcal 塩分 1.6g	豚肉と青菜のたまご炒め 切干大根煮 茄子と厚揚げの照り炒め もやしとザーサイ炒め エネルギー 459kcal 塩分 1.8g	牛蒡と牛肉のカレーマヨネーズ風 キャベツとツナのレモン和え 親子煮 四色なます エネルギー 461kcal 塩分 2.0g		