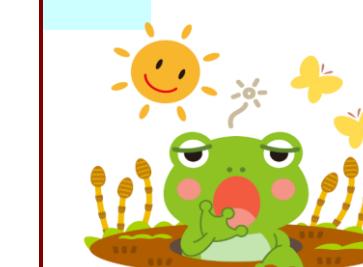


4月

Dinner MENU

Monday 月	Tuesday 火	Wednesday 水	Thursday 木	Friday 金
				
5 ご飯 みそ汁 海老と魚介のオーロラ炒め ほうれん草ときのこの旨煮 春雨サラダ <small>エネルギー 1053.0 kcal タンパク質 30.2 g 脂質 44.9 g 炭水化物 134.6 g 食塩相当量 3.6 g</small>	6 ロコモコ丼  世界の料理 <small>エネルギー 859.0 kcal タンパク質 28.8 g 脂質 23.0 g 炭水化物 129.7 g 食塩相当量 2.9 g</small>	7 かき揚げ丼 みそ汁 里芋そぼろ煮 オクラとなめこの海藻サラダ <small>エネルギー 861.0 kcal タンパク質 25.8 g 脂質 35.4 g 炭水化物 105.3 g 食塩相当量 3.2 g</small>	8 シーフードピラフ コンソメスープ コロッケ&唐揚げ マリネ コーヒーゼリー <small>エネルギー 965.0 kcal タンパク質 36.7 g 脂質 41.6 g 炭水化物 102.9 g 食塩相当量 3.8 g</small>	9 ご飯 コンソメスープ チキンソテーおろしポン酢 蓮根とベーコンのペペロンチーノ 胡瓜の酢の物 <small>エネルギー 965.0 kcal タンパク質 36.7 g 脂質 41.6 g 炭水化物 102.9 g 食塩相当量 3.8 g</small>
12 ご飯 みそ汁 鶏の唐揚げネギソース 南瓜の煮物 塩昆布和え <small>エネルギー 1539.0 kcal タンパク質 89.2 g 脂質 33.0 g 炭水化物 208.0 g 食塩相当量 4.7 g</small>	13 炊き込みご飯 すまし汁 魚と野菜のあんかけ のっぺ風煮物 白菜浅漬け <small>エネルギー 836.0 kcal タンパク質 38.1 g 脂質 26.1 g 炭水化物 107.8 g 食塩相当量 4.4 g</small>	14 ご飯 みそ汁 野菜ブルコギ 揚げ茄子とブロッコリーのチリ炒め キャベツのゆかり和え <small>エネルギー 709.0 kcal タンパク質 26.4 g 脂質 20.0 g 炭水化物 101.0 g 食塩相当量 4.5 g</small>	15 長岡風生姜醤油ラーメン  <small>エネルギー 1241.0 kcal タンパク質 41.2 g 脂質 29.0 g 炭水化物 182.5 g 食塩相当量 9.8 g</small>	16 ご飯 みそ汁 肉団子と春野菜の旨煮 温野菜バターソテー 新玉ねぎとハムのマリネ <small>エネルギー 728.0 kcal タンパク質 20.9 g 脂質 22.4 g 炭水化物 107.4 g 食塩相当量 3.4 g</small>
19 ご飯 みそ汁 ミックスフライ ニラもやし炒め トマトとチーズのサラダ <small>エネルギー 838.0 kcal タンパク質 24.5 g 脂質 27.6 g 炭水化物 119.4 g 食塩相当量 4.3 g</small>	20 ゆかりご飯 みそ汁 ブリ竜田揚げ フキと車麩の煮物 大根とささ身の中華和え <small>エネルギー 708.0 kcal タンパク質 26.3 g 脂質 21.6 g 炭水化物 94.9 g 食塩相当量 4.6 g</small>	21 味噌タンタン麺 ご飯 ミートボールの甘酢あんかけ プリン <small>エネルギー 1063.0 kcal タンパク質 40.0 g 脂質 40.6 g 炭水化物 126.0 g 食塩相当量 4.4 g</small>	22 スパイシーカレー  <small>エネルギー 835.0 kcal タンパク質 43.0 g 脂質 11.2 g 炭水化物 64.0 g 食塩相当量 5.8 g</small>	23 ご飯 みそ汁 鮭のちゃんちゃん焼き ひじき煮物 ザーサイ和え <small>エネルギー 965.0 kcal タンパク質 33.0 g 脂質 27.2 g 炭水化物 104.0 g 食塩相当量 4.9 g</small>
26 なめこ蕎麦 ご飯 山菜和え物 はんぺんチーズフライ <small>エネルギー 835.0 kcal タンパク質 28.5 g 脂質 6.7 g 炭水化物 162.0 g 食塩相当量 4.5 g</small>	27 ご飯 みそ汁 サーモンタルタルソース 牛蒡の甘辛炒め ツナサラダ <small>エネルギー 965.0 kcal タンパク質 33.0 g 脂質 40.5 g 炭水化物 113.4 g 食塩相当量 4.9 g</small>	28 ご飯 みそ汁 豚ロースすたみな焼き 菜の花と野菜の炒め物 ポテトサラダ <small>エネルギー 1063.0 kcal タンパク質 40.0 g 脂質 40.6 g 炭水化物 126.0 g 食塩相当量 4.4 g</small>	29 	30 ご飯 コンソメスープ チキン照り焼き 海老とブロッコリーのサラダ 白菜の炒め煮 <small>エネルギー 965.0 kcal タンパク質 33.0 g 脂質 27.2 g 炭水化物 104.0 g 食塩相当量 4.9 g</small>

