

4月 デイ献立表

よどの里

		1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)
		赤飯 魚のおかか煮 キャベツのお浸し 味噌汁 漬物	ご飯 鶏の照焼 小松菜の和え物 味噌汁 漬物	ミニ散らし かき揚げそば 菜の花のお浸し フルーツ .	ご飯 魚のムニエル ブロッコリーのゴマ和え 味噌汁 漬物
		456Kcal	356Kcal	511Kcal	422Kcal
6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)
ご飯 鶏肉のトマトソース キャベツのゴマ和え 味噌汁 漬物	ご飯 魚の有馬煮 小松菜の和え物 味噌汁 漬物	生姜ご飯 ちゃんぼんめん 白菜の中華和え フルーツ	ご飯 鶏の唐揚げ ポテトサラダ 味噌汁 漬物	ご飯 魚の葱味噌焼 ブロッコリーの和風和え かき玉汁 漬物	散らし寿司 菜の花の辛子和え すまし汁 フルーツ
431Kcal	444Kcal	467Kcal	541Kcal	432Kcal	454Kcal
13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)
ご飯 魚の味噌マヨネーズ焼 インゲンの辛子和え かき玉汁 漬物	菜飯 きつねそば 春菊とエノキのお浸し フルーツ	ご飯 筑前煮 菜の花のドレッシング和え 味噌汁 漬物	ご飯 魚の香味焼 ブロッコリーの菜種和え 味噌汁 漬物	ご飯 鶏の照焼 小松菜のしらす和え 味噌汁 漬物	ご飯 豚肉のべっこう煮 ほうれん草のなめ茸和え 味噌汁 漬物
512Kcal	395Kcal	406Kcal	436Kcal	426Kcal	522Kcal
20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)
散らし寿司 ほうれん草のビーナツツ和え すまし汁 フルーツ	ご飯 魚の甘酢あんかけ キャベツとワカメの生姜和え 味噌汁 漬物	ご飯 肉じゃが 春菊のゴマ和え 味噌汁 漬物	ご飯 魚の胡麻醤油焼 インゲンの錦糸和え 味噌汁 漬物	ゆかりご飯 肉うどん 白菜の柚香和え フルーツ	ご飯 魚のパン粉焼 菜の花としめじのポン酢和え 味噌汁 漬物
464Kcal	428Kcal	608Kcal	475Kcal	467Kcal	420Kcal
27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)		
ご飯 鶏肉のホワイトソースがけ 小松菜のわさび和え 味噌汁 漬物	カレーライス サラダ フルーツ	ご飯 魚の煮付け ほうれん草の菜種和え 味噌汁 漬物	ご飯 牛肉のしぐれ煮 ゆかり和え 味噌汁 漬物		
394Kcal	549Kcal	426Kcal	525Kcal		

※材料の都合により献立を変更させていただく場合がございます。
 ※献立についてのご意見・ご要望・ご質問等は管理栄養士余語までお願い致します。