

4月 デイ献立表

よどの里

			1日(木)	2日(金)	3日(土)
			赤飯 魚の香味焼き 菜の花の辛子和え 味噌汁 漬物 396Kcal	ご飯 鶏の南蛮漬け ほうれん草の和え物 味噌汁 漬物 402Kcal	ご飯 魚の味噌マヨネーズ焼き いんげんのおかか和え かき玉汁 漬物 476Kcal
5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)
ゆかりご飯 ちゃんぼんめん <small>菜の花としめじのポン酢和え</small> フルーツ 468Kcal	ご飯 豚の生姜焼き <small>大根と人参のゴマ酢和え</small> 味噌汁 漬物 424Kcal	炊き込みご飯 鶏肉の西京焼き 湯葉和え 清汁 抹茶ようかん 699Kcal	ご飯 <small>豚肉とさつま芋の甘辛煮</small> インゲンの錦糸和え 味噌汁 漬物 579Kcal	ちらし寿司 小松菜のワサビ和え 清汁 フルーツ 463Kcal	ご飯 すき焼き風煮 <small>ブロッコリーの胡麻和え</small> 味噌汁 漬物 545Kcal
12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)
ご飯 鶏の照焼 白菜の磯和え 味噌汁 漬物 374Kcal	ご飯 魚の梅肉焼き キャベツのお浸し 味噌汁 漬物 386Kcal	ご飯 山椒焼き <small>ほうれん草のなめ茸和え</small> 味噌汁 漬物 402Kcal	菜飯ご飯 カレーうどん <small>菜の花のドレッシング和え</small> フルーツ 548Kcal	ご飯 豚肉の柳川風煮 <small>春菊のわさび醤油和え</small> 味噌汁 漬物 533Kcal	ご飯 魚の竜田揚げ(鯖) <small>ブロッコリーの菜種和え</small> 味噌汁 漬物 535Kcal
19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)
カレーライス サラダ フルーツ 537Kcal	ご飯 おかか煮 <small>インゲンの辛子和え</small> 味噌汁 漬物 443Kcal	ご飯 魚の葱味噌焼き <small>ほうれん草のおかか和え</small> かき玉汁 漬物 437Kcal	ご飯 鶏肉のくわ焼き <small>春菊とエノキのお浸し</small> 味噌汁 漬物 399Kcal	ご飯 魚の生姜煮 小松菜のシラス和え 味噌汁 漬物 405Kcal	ひじきご飯 肉そば <small>水菜と油揚げのめた和え</small> フルーツ 569Kcal
26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	
ご飯 <small>揚魚のキノコあんかけ</small> 春菊の和え物 味噌汁 漬物 423Kcal	ちらし寿司 <small>ブロッコリーの胡麻和え</small> 清汁 フルーツ 469Kcal	ご飯 鶏肉の唐揚げ葱ソース 春雨サラダ 味噌汁 漬物 523Kcal	ご飯 若狭焼 <small>ほうれん草の和え物</small> 味噌汁 漬物 392Kcal	ご飯 白身魚フライ もやしの和え物 味噌汁 漬物 530Kcal	

※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。