

日 月 火 水 木 金 土

<p>1 ごはん、豆腐ハンバーグ 人参添え、キャベツ炒 め、ほうれん草の卵とじ、 ひじき煮、きゅうりとわか めの酢物 599kcal 2.4g</p>	<p>2 ごはん、鮭の塩焼き、キャ ベツの梅おかか煮、玉ね ぎハムサンドフライ、豆腐と 牛肉の煮付け、トマトツ ナのサラダ、ほうれん草胡 麻和え、果物 590kcal 2.6g</p>	<p>3 ごはん、焼き肉、筍 のおかか煮、もやし の生姜酢和え、お から煮、桜餅 598kcal 2.4g</p>	<p>4 ごはん、鯖の塩焼き、大 根おろし、青梗菜と厚 揚げの煮物、里芋のク リーム煮、蓮根と人参 のきんぴら、イチゴゼリー 598kcal 2.3g</p>	<p>5 ごはん、筑前煮、肉団 子ケチャップ炒め、蒸し 茄子の胡麻和え、高 菜炒め、大根なま酢 598kcal 2.9g</p>	<p>6 ごはん、鮭の南蛮漬 け、切干大根煮、ツナ 入りポテトサラダ、里芋 のみそ煮、キャベツとし めじの胡麻和え 591kcal 2.8g</p>	<p>7 ごはん、カレーコロッケス パゲッティ添え、椎茸の 白和え、青菜とこんにゃく の豆板醬炒め、出巻き 卵、きゅうりとわかめの酢 物、煮豆 597kcal 2.7g</p>
<p>8 ごはん、茄子と豚肉の 味噌炒め、青梗菜と海 老のかき揚げ、玉子の 煮袋と炊合わせ、キャ ベツ酢物、果物 585kcal 2.4g</p>	<p>9 ごはん、魚煮付け、筍とレ ンコンの煮物、ちぎり春 キャベツの酢物、人参の きんぴら、出巻き卵、大豆 とマカロニ入りポテトサラダ 588kcal 2.8g</p>	<p>10 ごはん、豚肉の生姜焼 き、ピーマンとモヤシ添 え、海老のコーンク リーム煮、ヒジキ大豆、お かか和え、果物 591kcal 2.7g</p>	<p>11 ごはん、肉じゃが、茄 子酢味噌和え、焼し しゃも、こうや豆腐 煮、青梗菜の卵と じ、果物 595kcal 2.6g</p>	<p>12 ごはん、魚の照り焼き、 蓮根の胡麻金平、茄子 とエリンギの天ぷら、わ かめ酢、もやしとピーマン のそぼろ炒め、果物 598kcal 2.1g</p>	<p>13 ごはん、鮭のムニエル、 じゃがいものカレー風 味、とくわかのかけあ え、ふきの含め煮、イチ ゴ大福 595kcal 2.7g</p>	<p>14 ごはん、魚フライ、玉ね ぎのフライ、きゅうりとじゃ がいものサラダ、五目 大豆、マーボ豆腐、ほ うれん草胡麻和え 595kcal 2.2g</p>
<p>15 ごはん、魚煮付け、切干 大根の高菜煮、枝豆入 り松風焼、南瓜煮、大 根の酢物、白花豆煮 598kcal 2.2g</p>	<p>16 ごはん、じゃがいものそぼろ 煮、海老のチリソース、ほ うれん草のおかか和え、 筍と厚揚げの味噌煮、ト マトときゅうりのサラダ 592kcal 2.9g</p>	<p>17 ごはん、鮭のマヨネーズ焼 き、もやしのバジル炒め、ト マトサラダ、金平ごぼう、 豆腐と茄子のマーボ、南 瓜煮付け、キャベツの甘 酢 594kcal 2.4g</p>	<p>18 ごはん、鯖の味噌煮、 付合せ、春菊と椎茸 のお浸し、出巻き卵、 マロニーの明太子和 え、果物 598kcal 2.5g</p>	<p>19 ごはん、牛肉すき焼き 風煮、カリフラワーの 卵とじ、ふきの信田 煮、ちぎり春キャベツ 漬け、ペロリン 592kcal 2.5g</p>	<p>20 ごはん、豆腐ハンバーグ、 キャベツのコンソメ煮、ほ うれん草入り玉子焼き、ひ じき煮、キャベツのみそマ ヨサラダ、豆煮 598kcal 2.2g</p>	<p>21 ごはん、豚肉胡麻ソー ス、もやし中華和 え、焼豆腐の海老あ んかけ、こんにゃくと椎 茸の山椒煮、果物 596kcal 2.6g</p>
<p>22 ごはん、天ぷら盛合せ、 茄子おかか和え、ごぼう の親子煮、きゅうりとしょ うがの酢物、豆乳餅 589kcal 2.7g</p>	<p>23 ごはん、魚の煮付け、付 合せ、ふきの信田煮、野 菜のクリーム煮、キャベツ 椎茸の駒酢和え、出巻き 卵 591kcal 2.8g</p>	<p>24 ごはん、鳥のからあげ、ゆ 合せ、キャベツ、こうや豆腐の 卵とじ、焼ビーフカレー 味、大根の酢物、カリフラ ワーのチーズ焼き 592kcal 2.5g</p>	<p>25 ごはん、鱈の野菜あんか け、蓮根金平、ポテトサラ ダ、筍の厚揚げ味噌煮、 春菊とほうれん草の胡麻 和え 590kcal 2.5g</p>	<p>26 ごはん、豚肉の生姜焼 き野菜添え、揚げ出し 豆腐おろし和え、とくわ たのぬた、ヒジキ大豆、 果物 585kcal 2.5g</p>	<p>27 ごはん、酢豚、ごぼうサ ラダ、卵の煮袋とゼン マイ煮、蒸し茄子の胡 麻醬油かけ、たかなの 油炒め 598kcal 2.7g</p>	<p>28 ごはん、魚煮付け、南 瓜煮、もずくの酢物、焼 ブロッコリー、ごぼうと牛 肉の煮物、出巻き卵 591kcal 2.7g</p>

昭和の日 29

ごはん、エビフライトマト
添え、ブロッコリーサラ
ダ、厚揚げ入り肉じゃ
が、紅白かまぼこ、とくわ
たのぬた

595kcal 2.7g

振替休 30

チラシ寿司、蒸魚の春
の七草あんかけ、筍と
厚揚げの味噌煮、茹
で卵、こんにゃくのごま
煮、果物

590kcal 2.8g

平成24年 4月 お献立 ゆめランチ

管理者 梶川 泰弘

TEL&FAX:0954-23-8870 090-1367-6287

※仕入れ状況で、献立内容が替わることがありますので、あらかじめご了承ください

