

月	月	火	水	木	金	土
		4/1	4/2	4/3	4/4	4/5
		豚肉のオイスター炒め 人参とワカメのおかか炒め 小松菜のあさり和え	カレイの生姜焼き ジャーマンポテト キャベツハム和え	おろしハンバーグ 芋としめじのカレー炒め 胡瓜の三杯酢	鯖の味噌煮 ビーフン炒め 白菜の柚子風味和え	豚肉の煮物 もやしソテー ポテトサラダ
		466Kcal	417Kcal	423Kcal	449Kcal	438Kcal
4/6	4/7	4/8	4/9	4/10	4/11	4/12
鶏肉のステーキ ふきの煮物 胡瓜のサラダ	メバルのみりん漬け キャベツとわかめのおかか炒め 薩摩芋サラダ	鶏肉の生姜焼き 大根ごま油炒め もやしのナムル	ブリの照り焼き 青梗菜と人参の炒め物 マカロニサラダ	肉団子の甘酢あん 切干大根サラダ うぐいす豆	豚肉の照り焼き もやしの炒め物 わかめの酢の物	赤魚の煮付け 豚肉と野菜塩麴炒め カリフラワーと枝豆サラダ
436Kcal	424Kcal	458Kcal	494Kcal	418Kcal	441Kcal	419Kcal
4/13	4/14	4/15	4/16	4/17	4/18	4/19
鶏つくねの白だし煮 ひじき入り雷豆腐 大根サラダ	鯖の粕漬け 青梗菜と人参の炒め物 オクラとハムの和え物	カレイの西京焼き 小松菜入り春雨炒め ごぼうサラダ	豚肉カルビ炒め 芋としめじのカレー炒め インゲン和え	麻婆豆腐 水餃子 ほうれん草のお浸し	豚肉の塩焼き なすの揚げ出し煮 カリフラワーとキノコの炒め物	メンチカツ ミートパンネ カニカマの和え物
416Kcal	427Kcal	448Kcal	465Kcal	468Kcal	436Kcal	465Kcal
4/20	4/21	4/22	4/23	4/24	4/25	4/26
鶏肉の生姜焼き ポテトチーズ焼き インゲンの胡麻和	タラの野菜甘酢あんかけ 鶏とごぼうの炒め物 小松菜のあさり和え	ポークチャップ キャベツと桜海老のスパゲッティ わかめツナサラダ	ホキのミルク味噌煮 春雨炒め 白菜とコーンの和え物	煮込みハンバーグ 卵の花 ほうれん草のおかか和え	肉豆腐 茄子田楽 南瓜サラダ	タンドリーポーク 小松菜の胡麻炒め カリフラワーと枝豆サラダ
427Kcal	425Kcal	449Kcal	467Kcal	484Kcal	449Kcal	431Kcal
4/27	4/28	4/29	4/30			
赤魚の粕漬け ビーフン炒め 薩摩芋サラダ	豚肉の醤油焼き 芋としめじの和風炒め 小松菜のツナ和え	鶏肉の赤味噌焼き なすの煮びたし わかめの酢の物	メバルの塩焼き 金平ごぼう ポテトサラダ			
429Kcal	487Kcal	450Kcal	416Kcal			