

2020年4月



# 予定献立表

日	月	火	水	木	金	土
			1日	2日	3日	4日
			<b>■お花見献立</b> 五目散らし寿司 吸い物 茄子のそぼろ煮 白和え フルーツポンチ 674kcal	ごはん 味噌汁 豚肉の薬味炒め 大豆とひじき煮物 温野菜サラダ 640kcal	たけのご御飯 味噌汁 赤魚の煮付け 絹揚げと野菜の炒め 若芽と胡瓜の酢物 652 kcal	ごはん 味噌汁 鶏のねぎだれ煮 さつま芋甘辛炒め しその実和え 713kcal
5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日
	ごはん 味噌汁 白身魚のフライ 切干大根の煮物 白菜の柚子漬け 662kcal	ごはん 味噌汁 ハンバーグおろしポン酢 蓮根のきんぴら 青菜の辛子和え 730kcal	ごはん 味噌汁 照焼きチキン 彩りスクランブルエッグ コールスローサラダ 710kcal	菜めし 味噌汁 ほっけの塩焼き がんもの煮物 塩こんぶ和え 600kcal	豚丼 味噌汁 青菜の煮浸し ポテトサラダ フルーツ 696kcal	ごはん すまし汁 さばの味噌煮 大根の蟹あんかけ ナムル 638kcal
12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日
	ごはん 味噌汁 鶏のマヨネーズ焼 高野豆腐の含め煮 きのこのおろし和え 695kcal	ごはん 中華スープ 麻婆豆腐 シュウマイ やみつき胡瓜 688kcal	ごはん 豚汁 かれいの煮付け 金平ポテト 青菜おかかマヨ和え 630kcal	カレーライス スープ 青菜の炒め物 和風ワカメサラダ フルーツ 723kcal	ごはん 味噌汁 白身魚の野菜あん 南瓜の甘煮 さわやか漬け 640kcal	ごはん すまし汁 鶏肉の味噌煮込み 卵豆腐のあんかけ オクラの胡麻和え 634kcal
19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日
	ごはん 味噌汁 赤魚のみぞれ煮 じゃが芋甘辛炒め 青菜の海苔和え 602kcal	ごはん すまし汁 鶏肉の柚子味噌焼 竹輪の塩炒め マカロニサラダ 684kcal	カレーピラフ 味噌汁 海老カツ カリフラワーと蟹サラダ フルーツ 690kcal	ごはん 味噌汁 さわらの梅煮 茄子とピーマンの炒め 白菜のしその実和え 637kcal	ごはん 味噌汁 豚肉と厚揚げ炒め さつま芋とひじき煮 中華和え 662kcal	ごはん スープ 白身魚カレークリーム煮 きゃべつコーンソテー ピクルスサラダ 610kcal
26日	27日	28日	29日	30日		
	鮭の三色丼 味噌汁 里芋煮っころがし 胡瓜の中華和え フルーツ 671kcal	炊込みごはん すまし汁 さばの生姜煮 大根の田楽 青菜のポン酢和え 657kcal	ごはん すまし汁 鶏肉の味噌マヨ焼 里芋煮っころがし 青菜の和え物 660kcal	ゆかりごはん 味噌汁 さわらの照り煮 ツナ炒り豆腐 もやしの三色和え 676kcal		

尚、天候等の都合により食材料に変更が生じる場合がございます。ご了承下さい。



株式会社 セプト