4月　昼食　献立表　食材の都合により変更させていただくことがあります。

友・遊べんとう
電　06－6935－3755
FAX　06－6935－3744

月	火	水	木	金
1日	2日	3日	4日	5日
焼魚 炊き合わせ 三色酢の物 にらの卵とじ ご飯　645 kcal	焼きうどん 炒り卵のきのこあんかけ ワカメと胡瓜の酢の物 ほうれん草のお浸し ご飯　562 kcal	ハンバーグ 竹輪と根菜の煮物 マカロニサラダ ジャガイモのカレー味ソテー ご飯　647 kcal	鶏肉の塩麹焼き 揚げと大根の煮物 かぼちゃのサラダ 枝豆 ご飯　583 kcal	魚の生姜煮 白菜の煮浸し 春雨の炒り煮 人参サラダ ご飯　552 kcal
8日	9日	10日	11日	12日
豚肉と野菜の旨煮 ひろうすと筍の煮物 春雨の胡麻マヨサラダ ブロッコリーのお浸し ご飯　606 kcal	フライ なすの煮物 ひじきサラダ 五目大豆煮 ご飯　604 kcal	ロールキャベツ 高野の含め煮 ツナサラダ 人参と炒り卵の和え物 ご飯　627 kcal	魚のクリーム煮 炒り豆腐 三色酢の物 揚げ春巻き ご飯　595 kcal	牛肉のバーベキュー風 ひじき入り卵焼 もやしのナムル じゃがいもの磯和え ご飯　593 kcal
15日	16日	17日	18日	19日
魚の梅醤油焼き 筑前煮 青菜と薄揚げのからし和え しゅうまい ご飯　566 kcal	照り焼きチキン はんぺんとふきの煮物 ワカメともやしの酢の物 人参サラダ ご飯　571 kcal	魚の南蛮漬け かぼちゃの含め煮 カニカマと大根のサラダ ごま和え ご飯　585 kcal	天ぷら 厚揚げと野菜の煮物 卯の花 もやしのソテー 豆ご飯　590 kcal	餃子 里芋の含め煮 ほうれん草の胡麻和え 竹輪の磯揚げ ご飯　605 kcal
22日	23日	24日	25日	26日
肉豆腐煮 揚げなす ツナサラダ フルーツ ご飯　631 kcal	魚の味噌煮 平天と青菜の煮浸し ブロッコリーのからし和え 大根と人参のきんぴら ご飯　561 kcal	豚ともやしの蒸し煮 青菜の炒め物 じゃがいもの鳴門煮 マカロニサラダ ご飯　551 kcal	魚の照り焼き 高野とかぼちゃの煮物 菜の花と卵の和え物 紅白サラダ ご飯　556 kcal	コロッケ 揚げと青菜の煮浸し きゃべつのごま和え コーンサラダ ご飯　559 kcal
29日	30日			
魚の柚子こしょう風味 大根の煮物 ポテトサラダ 枝豆 ご飯　596 kcal	からあげ 里芋の煮物 もやしの和えもの インゲンのソテー ご飯　634 kcal			

4月　夕食　献立表　食材の都合により変更させていただくことがあります。

友・遊べんとう　電 06－6935－3755
FAX 06－6935－3744

月	火	水	木	金
1日	2日	3日	4日	5日
ポークチャップ がんもの煮物 青菜の煮浸し さつまいもバター焼 ご飯　620 kcal	天ぷら ごぼ天と筍の煮物 紅白なます シュウマイ ご飯　582 kcal	牛肉とサンド豆の炒め物 高野の煮物 カニカマとチンゲン菜のソテー 白菜の和え物 ご飯　581 kcal	魚のマヨネーズ焼き 三色和え なすの含め煮 パプリカのソテー ご飯　552 kcal	筑前煮 青菜と卵のナムル ブロッコリーのチーズ焼き 卯の花 ご飯　640 kcal
8日	9日	10日	11日	12日
魚の蒲焼き 里芋と人参の煮物 マカロニサラダ いんげんの胡麻和え ご飯　633 kcal	ハンバーグ もやしとえりんぎのソテー ブッロコリーサラダ 卯の花のカレー風味 ご飯　580 kcal	焼きそば ふろふき大根 ジャーマンサラダ ピーマンの炒り煮 ご飯　572 kcal	から揚げ 平天と青菜の煮浸し ワカメと胡瓜の酢の物 フルーツ ご飯　552 kcal	魚のゆずこしょう風味 炊き合わせ 紅白なます きんぴら ご飯　555 kcal
15日	16日	17日	18日	19日
肉団子と大根の煮物 揚げなす ブロッコリーのおかか和え 春雨サラダ ご飯　597 kcal	魚のムニエルトマトソース じゃがいもとごぼう天の煮物 きゃべつと椎茸の胡麻和え 一口高野の煮物 ご飯　559 kcal	コロッケ しめじのチャンプル ツナサラダ もやしカレー味ソテー ご飯　598 kcal	焼魚 切干大根 春巻き 野菜の胡麻和え ご飯　635 kcal	チンジャオロース 高野の煮物 もやしのマヨ和え サラダ ご飯　556 kcal
22日	23日	24日	25日	26日
フライ きゃべつとウィンナーの煮込み カニカマと胡瓜の酢の物 こんにゃくの炒り煮 ご飯　601 kcal	鶏肉の塩麹焼き 卵と里芋の煮物 なすの含め煮 ひじきの炒り煮 ご飯　631 kcal	魚とワカメの煮つけ 根菜含め煮 大豆サラダ ごまかぼちゃ ご飯　614 kcal	餃子．しゅうまい もやしのナムル ポテトサラダ 人参の白和え ご飯　615 kcal	鮭のチャンチャン焼き 厚揚げおろし煮 青菜とえのきの和え物 卵焼き ご飯　553 kcal
29日	30日			
肉じゃが煮 ピーマンと卵の炒め物 ツナサラダ ブロッコリーの胡麻和え 豆ご飯　604 kcal	魚のマリネ キャベツのソテー かぼちゃの煮物 もやしのカレー風味 ご飯　573 kcal			