

2024友・遊べんとう 4月のメニュー予定

友・遊べんとう ねやがわ

電話 072-812-1128



月 火 水 木 金 土

1日 619 kcal(334)塩分 2.5 g 豚肉のごまソース炒め みそじゃが ひじき豆 ブロッコリーのツナ和え	2日 537 kcal(252)塩分 3.3 g つくね焼き ごぼう天の煮物 ほうれん草とコーンのソテー 人参のごまあえ	3日 562 kcal(277)塩分 2.7 g ひき肉と野菜のみそ炒め 小松菜とうすあげの炒り煮 丸天とえのきの煮物 長いもの梅和え	4日 532 kcal(247)塩分 3.1 g さわら塩焼き ちくわといんげんの卵とじ 大根と厚揚げの煮物 もやしときのこのあえ物	5日 530 kcal(245)塩分 2.3 g 高野豆腐の五目煮 ちくわとピーマンの炒め物 さつまいもと昆布の煮もの トマトとわかめのサラダ	6日 584 kcal(299)塩分 1.4 g 蒸し鶏 ソーセージとじゃがいものソテー キャベツのさっと煮 小松菜と海苔のサラダ
8日 670 kcal(385)塩分 2.7 g 鶏のトマト煮 厚揚げのしょうが焼き 野菜炒め 小松菜のお浸し	9日 513 kcal(228)塩分 2.2 g かれいのキノコあんかけ ちくわとこんにやくの煮物 ベーコンじゃが 大根のゆかり和え	10日 564 kcal(279)塩分 2.4 g 牛肉とじゃがいも炒め 切り干し大根煮 キャベツと人参のみそ炒め ひじきの南蛮酢	11日 485 kcal(200)塩分 2.4 g 豚肉とこんにやく煮 もやしときのこのソテー 厚揚げと青梗菜のオイスター炒め マカロニサラダ	12日 560 kcal(275)塩分 2.4 g 鶏としめじのカレー煮 きゃべつとうすあげの煮びたし にらとひき肉の卵焼き 豆サラダ	13日 600 kcal(315)塩分 3.5 g さばの味噌煮 かぼちやの鶏ミンチあん こんにやくの照り煮 わかめとかにかまぼこのあえ物
15日 543 kcal(258)塩分 1.7 g あじの南蛮漬け 高野豆腐の煮物 人参のツナ炒め ほうれん草のうす揚げ和え	16日 581 kcal(296)塩分 3.0 g すき焼き風煮 もやしとウィンナーの炒めもの こんにやくのごまみそ煮 キャベツの甘酢和え	17日 609 kcal(324)塩分 3.6 g 豚肉のしょうが焼き 含め煮 人参とちくわのきんぴら コーンサラダ	18日 (ごはん塩分1.5g) 668 kcal(341)塩分 2.5 g 豆ご飯・鶏のごま焼き じゃがいもと厚揚げの煮物 しゅうまい きゅうりもみ	19日 571 kcal(286)塩分 2.7 g 赤魚の天ぷら 青梗菜とハムの炒め物 糸コンの真砂煮 人参と卵の炒め和え	20日 573 kcal(288)塩分 2.8 g いんげんと牛肉のしょうが風味 野菜のカレー炒め 五目豆 炒り卵
22日 530 kcal(245)塩分 2.5 g 豚肉の中華風煮 青梗菜とベーコン炒め たけのことふきの煮物 きゅうりの酢の物	23日 520 kcal(235)塩分 1.7 g 天ぷら 丸天と玉ねぎの煮物 キャベツとしいたけのじゃこ炒め いんげんの海苔和え	24日 594 kcal(309)塩分 2.5 g 鮭のムニエル ひじきと豚肉の炒め煮 きのこのオイスター炒め ほうれん草のナムル	25日 650 kcal(365)塩分 2.4 g 牛肉と玉ねぎの卵とじ じゃがいもの煮転がし イタリアンスパゲティ 小松菜のツナ和え	26日 616 kcal(331)塩分 1.9 g 和風オムレツ さといもとこんにやくのごまみそ煮 かぼちやの甘煮 キャベツのおかか和え	27日 588 kcal(303)塩分 3.1 g 豚肉のソテー 青梗菜と丸天の煮びたし じゃがいものきんぴら ひじきのサラダ
29日 570 kcal(285)塩分 2.9 g 炒り鶏 高野豆腐の含め煮 長いものソテー スパゲティサラダ	30日 583 kcal(298)塩分 2.4 g 豚肉の五目野菜炒め えのきとわかめの生姜炒め こんにやくの土佐煮 もやしの甘酢和え				

※食材によりメニューを変更する場合があります ※()内の数値は「ごはんなし」のカロリー、グラムです

裏面もごらんください



食材アレルギー等で、その日の献立が合わない場合は、友・遊にご相談ください。