



4月 献立表



月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5
	ご飯 鮭の梅みそ焼き ひじきのサラダ れんこんとちくわの磯辺揚げ えのきと人参のすまし汁 エネルギー：551kcal	ご飯 ゆで豚のニラ味噌ソース めかぶとオクラのとろろかけ 揚げだし豆腐 あさりの赤だし エネルギー：603kcal	NEW たけのご飯(小盛) えび天そば 白菜の酢の物 エネルギー：464kcal	ご飯 ユーリンチー れんこんの粒マスタード和え エビシューマイ 春雨スープ エネルギー：663kcal	ご飯 鮭フライタルタルソースかけ シーチキンサラダ キャベツのカレーソテー ミネストローネ エネルギー：711kcal
7	8	9	10	11	12
ご飯 豚肉となすのみそ炒め 大根なます 厚揚げの含め煮 とろろ昆布のすまし汁 エネルギー：559kcal	お花見弁当 しらすご飯 鶏のから揚げ 刻み昆布の煮物 の花のごま和え 枝豆ポテトサラダ がんもの含め煮 かきたま汁 白桃羊羹 エネルギー：641kcal	NEW 梅ひじきご飯 さわらの西京焼き いんげんのごま和え 春キャベツのマリネ 白和え ふきのおかか煮 えびと三つ葉のすまし汁 りんごのコンポート エネルギー：493kcal	NEW あさりご飯 コロケ 白花豆の甘露 フロコリーとかにかまの甘酢和え れんこんのきんぴら だし巻き卵 赤だし 小豆入り抹茶羊羹 エネルギー：577kcal	カツカレー 春雨サラダ ヨーグルト和え エネルギー：712kcal	ご飯 豚肉の塩炒め きゅうりの酢の物 さつまいもの煮物 なめこのみぞ汁 エネルギー：546kcal
14	15	16	17	18	19
韓国フェア ご飯 ヤンニョムチキン ナムル チャプチェ わかめスープ エネルギー：773kcal	ご飯 わかめ御飯 サバの塩焼き 焼きナス さつまいもと昆布の煮物 みぞ汁 エネルギー：557kcal	ご飯 麻婆豆腐 オクラのしらす和え 里芋の含め煮 たまごスープ エネルギー：569kcal	NEW ご飯 たっぶりきのこの牛マト煮込み NEW 彩りマリネ かぼちゃのチーズ焼き わかめスープ エネルギー：595kcal	ご飯 ひじき入り和風 あんかけハンバーグ 枝豆ポテトサラダ きんぴらごぼう みぞ汁 エネルギー：594kcal	ご飯 白身魚のマリネ 大根のツナマヨ和え スッキーニと ウインナーのソテー 野菜スープ エネルギー：586kcal
21	22	23	24	25	26
ご飯 牛肉の柳川煮 キャベツのレモン醤油和え 切干大根の煮物 みぞ汁 エネルギー：601kcal	ご飯 白身魚のフロバンス風 マカロニサラダ フロコリーとコーンのソテー 豆乳スープ エネルギー：646kcal	ご飯 チキンカツ きのこデミグラスソース カリフラワーのサラダ 炒めビーフン 野菜スープ エネルギー：690kcal	NEW 豚玉丼 ゆかり和え しょうまい みぞ汁 エネルギー：587kcal	ご飯 焼きサバの南蛮漬け ささみときのこの春雨サラダ 揚げだし豆腐肉みぞ掛け みぞ汁 エネルギー：744kcal	ご飯 麻婆なす ハムの棒棒鶏風サラダ エビシューマイ みぞ汁 エネルギー：572kcal
28	29	30			
ご飯 すき焼き風煮 酢みそ和え ピリ辛炒め かきたま汁 エネルギー：566kcal	ご飯 アジフライ ポテトサラダ なすの田舎煮 みぞ汁 エネルギー：600kcal	ご飯 豚肉の角煮 オクラのなめ茸和え ひじきと大根の炒めもの みぞ汁 エネルギー：754kcal			

※ 食材の入荷状況により、献立が変更になることがあります。
 ※ スマイルココ利用者様には日替わりデザートがつきます。
 ※ ご飯150gを基準としてカロリーを記載しています。
 ※ また、献立名にご飯小盛と記載がある日は80gでカロリー計算しています。

