

【4月】 ムース食 献立表



		名称	副菜	カロリー	塩分
4月1日	水	昼 鶏肉のゴマダレ焼き	玉子焼き(醤油)、ポテトサラダ(味付き)、ブロッコリー(マヨネー	258kcal	1.8g
		夕 タラの味噌焼き	カレイの子(味付き)、ギョウザ(ギョウザのタレ)、人参(煮	297kcal	2.1g
4月2日	木	昼 プリの照焼	ゴボウ(煮物味)、ブロッコリー(ドレッシング)、コーン(塩味)	296kcal	1.8g
		夕 ミートボール	かぼちゃ(煮物味)、アスパラ(塩味)、玉ねぎ(ドレッシング)	280kcal	1.2g
4月3日	金	昼 酢豚	大根(煮物味)、トマト(ドレッシング)、かぼちゃ(煮物味)	313kcal	1.8g
		夕 鮭の中華あんかけ	シュウマイ(辛子醤油)、アスパラ(塩味)、さつま芋(煮物味)	257kcal	1.3g
4月4日	土	昼 カレイの煮付け	ゴボウ(煮物味)、豆腐(出し醤油)、コーン(マヨネーズ味)	272kcal	1.7g
		夕 牛肉の炒め	うずら豆(佃煮味)、ごま豆腐(味付き)、かぼちゃ(煮物味)	286kcal	1.5g
4月5日	日	昼 煮豚	ごま豆腐(出し醤油)、人参(煮物味)、うぐいす豆(佃煮味)	283kcal	1.8g
		夕 蒸し鯛のゴマダレかけ	トマト(ドレッシング)、さつま芋(煮物味)、うずら豆(佃煮味)	297kcal	1.5g
4月6日	月	昼 サーモンのチリソース煮	ギョウザ(ギョウザのタレ)、玉子焼き(醤油)、玉ねぎ(ドレッシ	267kcal	1.5g
		夕 肉団子の甘酢	小松菜(お浸し味)、じゃが芋(煮物味)、コーン(ドレッシング)	273kcal	1.4g
4月7日	火	昼 海老の中華あんかけ	豆腐(出し醤油)、ほうれん草(お浸し味)、かぼちゃ(煮物味)	279kcal	1.5g
		夕 サバの味噌煮	里芋(味噌味)、シュウマイ(辛子醤油)、人参(煮物味)	310kcal	1.6g
4月8日	水	昼 シイラのゴマダレ焼き	ほうれん草(お浸し味)、玉子焼き(醤油)、椎茸(佃煮味)	286kcal	1.7g
		夕 焼き鳥	じゃが芋(ドレッシング)、小松菜(お浸し味)、人参(煮物味)	272kcal	1.5g
4月9日	木	昼 イカの中華甘酢	ほうれん草(お浸し味)、里芋(煮物味)、かぼちゃ(煮物味)	284kcal	1.5g
		夕 タラのポン酢かけ	さつま芋(煮物味)、ほうれん草(お浸し味)、椎茸(佃煮味)	275kcal	1.5g
4月10日	金	昼 カレイの中華あんかけ	シュウマイ(辛子醤油)、さつま芋(煮物味)、小松菜(お浸し	267kcal	1.3g
		夕 デミハンバーグ	ポテトサラダ(味付き)、ほうれん草(お浸し味)、コーン(塩味)	284kcal	1.2g
4月11日	土	昼 ミートボール	かぼちゃ(煮物味)、アスパラ(塩味)、玉ねぎ(ドレッシング)	280kcal	1.2g
		夕 プリのゴマダレ焼き	小松菜(お浸し味)、ゴボウ(煮物味)、アスパラ(ドレッシング)	277kcal	1.6g
4月12日	日	昼 うなぎ蒲焼	かぼちゃ(煮物味)、カレイの子(味付き)、豆腐(出し醤油)	288kcal	1.8g
		夕 鶏の味噌煮	小松菜(お浸し味)、玉子焼き(醤油)、トマト(ドレッシング)	232kcal	1.7g
4月13日	月	昼 イカの中華炒め	椎茸(煮物味)、ギョウザ(ギョウザのタレ)、大根(煮物味)	299kcal	1.8g
		夕 タラの味噌焼き	カレイの子(味付き)、ギョウザ(ギョウザのタレ)、人参(煮	297kcal	2.1g
4月14日	火	昼 サバの柚庵焼き	ギョウザ(ギョウザのタレ)、かぼちゃ(煮物味)、アスパラ(ドレッシング)	275kcal	1.5g
		夕 鶏肉のゴマダレ焼き	玉子焼き(醤油)、ポテトサラダ(味付き)、ブロッコリー(マヨネー	258kcal	1.8g
4月15日	水	昼 牛肉の炒め	うずら豆(佃煮味)、ごま豆腐(味付き)、かぼちゃ(煮物味)	286kcal	1.5g
		夕 シイラの中華あんかけ	豆腐(出し醤油)、うぐいす豆(佃煮味)、人参(煮物味)	288kcal	1.6g
4月16日	木	昼 サバの味噌煮	里芋(味噌味)、シュウマイ(辛子醤油)、人参(煮物味)	310kcal	1.6g
		夕 海老チリソース	里芋(煮物味)、うぐいす豆(佃煮味)、人参(煮物味)	290kcal	1.6g
4月17日	金	昼 牛の味噌焼き	カレイの子(味付き)、アスパラ(マヨネーズ味)、トマト(ドレッシ	268kcal	2.2g
		夕 プリの照焼	ゴボウ(煮物味)、ブロッコリー(ドレッシング)、コーン(塩味)	296kcal	1.8g
4月18日	土	昼 鯛の煮付け	ごま豆腐(出し醤油)、玉子焼き(醤油)、ブロッコリー(ドレッシ	276kcal	1.8g
		夕 酢豚	大根(煮物味)、トマト(ドレッシング)、かぼちゃ(煮物味)	313kcal	1.8g
4月19日	日	昼 和風ハンバーグ	ポテトサラダ(味付き)、うずら豆(佃煮味)、トマト(ドレッシング)	272kcal	1.4g
		夕 鮭の中華あんかけ	シュウマイ(辛子醤油)、アスパラ(塩味)、さつま芋(煮物味)	257kcal	1.3g
4月20日	月	昼 蒸し鯛のゴマダレかけ	トマト(ドレッシング)、さつま芋(煮物味)、うずら豆(佃煮味)	297kcal	1.5g
		夕 煮豚	ごま豆腐(出し醤油)、人参(煮物味)、うぐいす豆(佃煮味)	283kcal	1.8g
4月21日	火	昼 焼き鳥 B	ゴボウ(煮物味)、玉子焼き(醤油)、ブロッコリー(マヨネーズ)	281kcal	1.7g
		夕 カレイの煮付け	ゴボウ(煮物味)、豆腐(出し醤油)、コーン(マヨネーズ味)	272kcal	1.7g
4月22日	水	昼 タラのポン酢かけ	さつま芋(煮物味)、ほうれん草(お浸し味)、椎茸(佃煮味)	275kcal	1.5g
		夕 海老の中華あんかけ	豆腐(出し醤油)、ほうれん草(お浸し味)、かぼちゃ(煮物味)	279kcal	1.5g
4月23日	木	昼 デミハンバーグ	ポテトサラダ(味付き)、ほうれん草(お浸し味)、コーン(塩味)	284kcal	1.2g
		夕 サーモンのチリソース煮	ギョウザ(ギョウザのタレ)、玉子焼き(醤油)、玉ねぎ(ドレッシ	267kcal	1.5g
4月24日	金	昼 シイラのゴマダレ焼き	ほうれん草(お浸し味)、玉子焼き(醤油)、椎茸(佃煮味)	286kcal	1.7g
		夕 イカの中華炒め	椎茸(煮物味)、ギョウザ(ギョウザのタレ)、大根(煮物味)	299kcal	1.8g
4月25日	土	昼 肉団子の甘酢	小松菜(お浸し味)、じゃが芋(煮物味)、コーン(ドレッシング)	273kcal	1.4g
		夕 うなぎ蒲焼	かぼちゃ(煮物味)、カレイの子(味付き)、豆腐(出し醤油)	288kcal	1.8g
4月26日	日	昼 シイラの中華あんかけ	豆腐(出し醤油)、うぐいす豆(佃煮味)、人参(煮物味)	288kcal	1.6g
		夕 牛の味噌焼き	カレイの子(味付き)、アスパラ(マヨネーズ味)、トマト(ドレッシ	268kcal	2.2g
4月27日	月	昼 鶏肉のゴマダレ焼き	玉子焼き(醤油)、ポテトサラダ(味付き)、ブロッコリー(マヨネー	258kcal	1.8g
		夕 鯛の煮付け	ごま豆腐(出し醤油)、玉子焼き(醤油)、ブロッコリー(ドレッシ	276kcal	1.8g
4月28日	火	昼 タラの味噌焼き	カレイの子(味付き)、ギョウザ(ギョウザのタレ)、人参(煮	297kcal	2.1g
		夕 イカの中華甘酢	ほうれん草(お浸し味)、里芋(煮物味)、かぼちゃ(煮物味)	284kcal	1.5g
4月29日	水	昼 煮豚	ごま豆腐(出し醤油)、人参(煮物味)、うぐいす豆(佃煮味)	283kcal	1.8g
		夕 カレイの中華あんかけ	シュウマイ(辛子醤油)、さつま芋(煮物味)、小松菜(お浸し	267kcal	1.3g
4月30日	木	昼 プリのゴマダレ焼き	小松菜(お浸し味)、ゴボウ(煮物味)、アスパラ(ドレッシング)	277kcal	1.6g
		夕 和風ハンバーグ	ポテトサラダ(味付き)、うずら豆(佃煮味)、トマト(ドレッシング)	272kcal	1.4g



新鮮な食材の仕入れが出来なかった場合、献立変更する場合がございます。ご了承ください。