

【4月】 ムース食 献立表



		名称	副菜	加リー	塩分
4月1日	土	昼 鯛アンかけ	トマト(ドレッシング),さつま芋(煮物味),うずら豆(佃煮味)	289kcal	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2日	日	昼 ハンバーグトマトソース	玉子焼き(醤油),ごま豆腐(味付き),椎茸(佃煮味)	266kcal	1.7g
	夕	シイラのカレーソテイ	豆腐(出し醤油),うぐいす豆(佃煮味),人参(煮物味)	284kcal	1.5g
4月3日	月	昼 ブリの付け焼き	小松菜(お浸し味),ゴボウ(煮物味),アスパラ(ドレッシング)	271kcal	1.6g
	夕	イカの柚子風味	椎茸(煮物味),シウマイ(辛子醤油),大根(煮物味)	286kcal	1.8g
4月4日	火	昼 焼き鳥(アマダレ)	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
	夕	サーモンボン酢かけ	ごま豆腐(出し醤油),玉子焼き(醤油),玉ねぎ(ドレッシング)	242kcal	1.6g
4月5日	水	昼 タラのチリソースかけ	さつま芋(煮物味),ほうれん草(お浸し味),椎茸(佃煮味)	284kcal	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6日	木	昼 牛の味噌煮	カレイの子(味付き),アスパラ(マヨネーズ味),トマト(ドレッシング)	268kcal	2.2g
	夕	カレイの中華あんかけ	ゴボウ(煮物味),豆腐(出し醤油),コーン(マヨネーズ味)	277kcal	1.7g
4月7日	金	昼 蒸し鯛のゴマ和え	里芋(煮物味),うぐいす豆(佃煮味),人参(煮物味)	307kcal	1.6g
	夕	チキンカレー	小松菜(お浸し味),うずら豆(佃煮味),トマト(ドレッシング)	229kcal	1.4g
4月8日	土	昼 肉団子の甘酢	かぼちゃ(煮物味),アスパラ(塩味),玉ねぎ(ドレッシング)	275kcal	1.3g
	夕	ブリの照煮	ごま豆腐(出し醤油),玉子焼き(醤油),ブロッコリー(ドレッシング)	270kcal	1.7g
4月9日	日	昼 シイラのマリネ	ほうれん草(お浸し味),玉子焼き(醤油),椎茸(佃煮味)	282kcal	1.6g
	夕	牛肉のハヤシソース仕立て	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)	294kcal	1.6g
4月10日	月	昼 海老チリソース	ゴボウ(煮物味),ブロッコリー(ドレッシング),コーン(塩味)	272kcal	1.7g
	夕	タラの蒸し煮	カレイの子(味付き),ポテトサラダ(味付き),人参(煮物味)	294kcal	2.1g
4月11日	火	昼 サバの味噌煮	里芋(味噌味),シウマイ(辛子醤油),人参(煮物味)	310kcal	1.6g
	夕	和風ハンバーグ	ポテトサラダ(味付き),うぐいす豆(佃煮味),コーン(塩味)	280kcal	1.5g
4月12日	水	昼 焼きイカ	ほうれん草(お浸し味),里芋(煮物味),かぼちゃ(煮物味)	282kcal	1.6g
	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13日	木	昼 鮭の和風あんかけ	シウマイ(辛子醤油),アスパラ(塩味),さつま芋(煮物味)	250kcal	1.2g
	夕	鶏のトマトソース煮	玉子焼き(醤油),ポテトサラダ(味付き),ブロッコリー(マヨネーズ)	254kcal	1.8g
4月14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	カレイのマリネ	シウマイ(辛子醤油),さつま芋(煮物味),小松菜(お浸し味)	264kcal	1.2g
4月15日	土	昼 サバのカレームニエル	椎茸(佃煮味),かぼちゃ(煮物味),アスパラ(ドレッシング)	288kcal	1.6g
	夕	ミートボールデミソース	小松菜(お浸し味),じゃが芋(煮物味),コーン(ドレッシング)	278kcal	1.3g
4月16日	日	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	蒸し鯛のゴマ和え	里芋(煮物味),うぐいす豆(佃煮味),人参(煮物味)	307kcal	1.6g
4月17日	月	昼 ブリの照煮	ごま豆腐(出し醤油),玉子焼き(醤油),ブロッコリー(ドレッシング)	270kcal	1.7g
	夕	ハンバーグトマトソース	玉子焼き(醤油),ごま豆腐(味付き),椎茸(佃煮味)	266kcal	1.7g
4月18日	火	昼 イカの柚子風味	椎茸(煮物味),シウマイ(辛子醤油),大根(煮物味)	286kcal	1.8g
	夕	タラのチリソースかけ	さつま芋(煮物味),ほうれん草(お浸し味),椎茸(佃煮味)	284kcal	1.5g
4月19日	水	昼 サーマンボン酢かけ	ごま豆腐(出し醤油),玉子焼き(醤油),玉ねぎ(ドレッシング)	242kcal	1.6g
	夕	牛の味噌煮	カレイの子(味付き),アスパラ(マヨネーズ味),トマト(ドレッシング)	268kcal	2.2g
4月20日	木	昼 チキンカレー	小松菜(お浸し味),うずら豆(佃煮味),トマト(ドレッシング)	229kcal	1.4g
	夕	シイラのマリネ	ほうれん草(お浸し味),玉子焼き(醤油),椎茸(佃煮味)	282kcal	1.6g
4月21日	金	昼 カレイの中華あんかけ	ゴボウ(煮物味),豆腐(出し醤油),コーン(マヨネーズ味)	277kcal	1.7g
	夕	肉団子の甘酢	かぼちゃ(煮物味),アスパラ(塩味),玉ねぎ(ドレッシング)	275kcal	1.3g
4月22日	土	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	鯛アンかけ	トマト(ドレッシング),さつま芋(煮物味),うずら豆(佃煮味)	289kcal	1.5g
4月23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	焼き鳥 ゴマダレかけ	ゴボウ(煮物味),玉子焼き(醤油),ブロッコリー(マヨネーズ)	286kcal	1.6g
4月24日	月	昼 牛肉のハヤシソース仕立て	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)	294kcal	1.6g
	夕	サバの味噌煮	里芋(味噌味),シウマイ(辛子醤油),人参(煮物味)	310kcal	1.6g
4月25日	火	昼 シイラのカレーソテイ	豆腐(出し醤油),うぐいす豆(佃煮味),人参(煮物味)	284kcal	1.5g
	夕	焼きイカ	ほうれん草(お浸し味),里芋(煮物味),かぼちゃ(煮物味)	282kcal	1.6g
4月26日	水	昼 ミートボールデミソース	小松菜(お浸し味),じゃが芋(煮物味),コーン(ドレッシング)	278kcal	1.3g
	夕	鮭の和風あんかけ	シウマイ(辛子醤油),アスパラ(塩味),さつま芋(煮物味)	250kcal	1.2g
4月27日	木	昼 蒸し鯛のゴマ和え	里芋(煮物味),うぐいす豆(佃煮味),人参(煮物味)	307kcal	1.6g
	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28日	金	昼 鶏のトマトソース煮	玉子焼き(醤油),ポテトサラダ(味付き),ブロッコリー(マヨネーズ)	254kcal	1.8g
	夕	ブリの付け焼き	小松菜(お浸し味),ゴボウ(煮物味),アスパラ(ドレッシング)	271kcal	1.6g
4月29日	土	昼 カレイのマリネ	シウマイ(辛子醤油),さつま芋(煮物味),小松菜(お浸し味)	264kcal	1.2g
	夕	海老チリソース	ゴボウ(煮物味),ブロッコリー(ドレッシング),コーン(塩味)	272kcal	1.7g
4月30日	日	昼 和風ハンバーグ	ポテトサラダ(味付き),うぐいす豆(佃煮味),コーン(塩味)	280kcal	1.5g
	夕	サバのカレームニエル	椎茸(佃煮味),かぼちゃ(煮物味),アスパラ(ドレッシング)	288kcal	1.6g

