

# 4月の献立表

友一友(TEL6877-1664)



日曜日		月曜日		火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
6日(645カロリー)		7日(574カロリー)		1日(620カロリー)	2日(608カロリー)	3日(629カロリー)	4日(671カロリー)	5日(596カロリー)
★カレイの煮付け ☆南瓜の茶巾 ☆白和え		★豚肉の味噌煮 ☆卵豆腐 ☆長いもの梅肉和え		★豚肉の紅茶煮 ☆うの花 ☆きゅうりとわかめの酢の物	★鶏肉の照り焼き ☆野菜の旨煮 ☆青菜と白菜のお浸し	★鰻の蒲焼 ☆高野豆腐の炊き合わせ ☆もやしの胡麻酢和え	★シュウマイ ☆八宝菜 ☆青菜のお浸し	★牛肉のしぐれ煮 ☆胡麻豆腐 ☆野菜サラダ
13日(614カロリー)		14日(568カロリー)		15日(609カロリー)		16日(642カロリー)		17日(636カロリー)
★卵の豚肉巻き ☆じゃが芋のカレーきんぴら ☆煮なます		★鶏肉の酒蒸し ☆若竹煮 ☆青菜のお浸し		★鶏肉のクリームコーン焼 ☆五目大豆 ☆スパゲティサラダ		★鮭の塩焼き ☆かき揚げ ☆なます		★和風ハンバーグ ☆胡麻豆腐 ☆春雨サラダ
20日(635カロリー)		21日(640カロリー)		22日(595カロリー)		23日(573カロリー)		24日(615カロリー)
★鶏肉のトマト煮 ☆はんぺんの明太子焼 ☆青菜の胡麻和え		★海老の天ぷら ☆炒り豆腐 ☆中華サラダ		★鰻の蒲焼 ☆揚げ出し豆腐 ☆りんごと白菜のサラダ		★キャベツ入りミンチカツ ☆ミニおでん ☆めた		★牛肉の三色巻き ☆豆腐田楽 ☆青菜の胡麻和え
27日(658カロリー)		28日(583カロリー)		29日(596カロリー)		30日(667カロリー)		18日(642カロリー)
★鱈のみそマヨネーズ ☆若竹煮 ☆ポテトサラダ		★信田巻 ☆ひじきの煮物 ☆きゅうりとしらすの酢の物		★すき焼き ☆出し巻き卵 ☆青菜のお浸し		★鯖の竜田揚げ ☆筑前煮 ☆あっさりサラダ		★キングフィレの揚げ浸し ☆ひじきの煮物 ☆ブロッコリーのわさび漬和え
								19日(587カロリー)
								★豚肉のあんかけ ☆厚揚げの炊き合わせ ☆きゅうりの酢の物
								25日(702カロリー)
								★豚しゃぶ ☆麻婆豆腐 ☆大根サラダ
								26日(644カロリー)
								★鶏の唐揚げ ☆ねぎソース ☆切干大根の煮物 ☆わかめと筍の卵とじ



★お弁当は手渡しが原則ですので配達時にはお家にいらしてください！配達されたお弁当は**お早めにお召し上がりください！**