

# 2021年4月 献立表



## お知らせ！！

- 4/3 (土) 地方巡りは『中国地方』です。
- 4/9.10 (水) 皆様と一緒に「たこ焼きピザ」を作ります。
- 4/16 (金) はお花見弁当です
- 4/19.20 『デザートバイキング』です。
- 4/28.29 誕生会は「助六・天ぷら」です。

	1日 木	2日 金	3日 土 <small>中国地方</small>
屋食	ゆかりごはん 山菜そば えび茶巾 もやしの和風マヨ和え 白桃缶 エネルギー 641 Kcal	ごはん ぶり大根 さつまいものレモン煮 チンゲン菜のおかか和え 味噌汁 ミックスフルーツ エネルギー 630 Kcal	デミカツ丼 (岡山県) けんちょう煮 (山口県) 小松菜のポン酢和え 肉汁 (島根県) レモンゼリー (瀬戸内) エネルギー 626 Kcal
おやつ	さくらゼリー エネルギー 32 Kcal	ココアワッフル エネルギー 77 Kcal	ドームケーキ エネルギー 117 Kcal

	5日 月	6日 火	7日 水	8日 木	9日 金	10日 土
屋食	ごはん 豚しゃぶ ふろふき大根の柚子味噌かけ めかぶの和え物 清汁 マンゴー缶 エネルギー 601 Kcal	ごはん 鱈のバター醤油焼き ピーマンのソテー さつまいものサラダ コンソメスープ ミックスフルーツ エネルギー 636 Kcal	ごはん お好み焼き風卵焼き 白菜の炒め煮 ブロッコリーサラダ 味噌汁 パイナップル缶 エネルギー 606 Kcal	ごはん 油淋鶏 なすのおかか煮 小松菜の青じそ和え 味噌汁 キウイ エネルギー 529 Kcal	ロールパン 抹茶のクリームスバゲティ コールスローサラダ コンソメスープ みかん缶 エネルギー 720 Kcal	ごはん 鰯の利休焼き 里芋の含め煮 チンゲン菜のクルミ和え 清汁 りんご缶 エネルギー 518 Kcal
おやつ	クリームワッフル エネルギー 76 Kcal	蒸しパンケーキ (いちご) エネルギー 65 Kcal	ソフトクレープ (バニラ) エネルギー 87 Kcal	どら焼き (こしあん) エネルギー 99 Kcal	【おやつレク】 たこ焼きピザ エネルギー 139 Kcal	【おやつレク】 たこ焼きピザ エネルギー 139 Kcal

	12日 月	13日 火	14日 水	15日 木	16日 金	17日 土
屋食	ごはん コロケ ほうれん草の炒め物 キャベツのフレンチサラダ 清汁 キウイ エネルギー 664 Kcal	炊き込みごはん 鰯のみりん焼き 里芋の甘辛揚げ オクラのドレッシング和え 清汁 パイナップル缶 エネルギー 628 Kcal	菜飯 醤油ラーメン 焼き餃子 チンゲン菜の柚子カツ和え ぶどうゼリー エネルギー 572 Kcal	ごはん 白身魚のタラコマヨ焼き 南瓜の洋風煮 カリフラワーのツナ和え 清汁 なし缶 エネルギー 584 Kcal	【お花見弁当】 ちらし寿司 天ぷら 炊き合わせ 赤だし フルーツ エネルギー 590 Kcal	ごはん 八宝菜 野菜の春巻き シロナの中華和え 中華スープ 白桃缶 エネルギー 573 Kcal
おやつ	抹茶ババロア エネルギー 75 Kcal	シュークリーム エネルギー 63 Kcal	レモンケーキ エネルギー 66 Kcal	酒饅頭 エネルギー 76 Kcal	蒸しパンケーキ (抹茶) エネルギー 65 Kcal	栗ようかん エネルギー 74 Kcal

	19日 月	20日 火	21日 水	22日 木	23日 金	24日 土
屋食	おにぎり きつねうどん エネルギー 405 Kcal	おにぎり きつねうどん エネルギー 405 Kcal	ごはん 豚肉のごま焼き ピーマンソテー 白菜のぼん酢和え 味噌汁 白桃缶 エネルギー 540 Kcal	カレーライス 漬物 サラダ フルーツヨーグルト エネルギー 656 Kcal	ごはん 鶏肉の幽庵焼き カリフラワーのバター醤油炒め シロナのごまドレ和え 味噌汁 りんご缶 エネルギー 540 Kcal	ごはん 白身魚の磯香揚げ 煮奴 もやしの青じそ和え 清汁 キウイ エネルギー 525 Kcal
おやつ	【デザートバイキング】 ケーキ 和菓子 サンドイッチなど コーヒー・紅茶 エネルギー 102 Kcal	【デザートバイキング】 ケーキ 和菓子 サンドイッチなど コーヒー・紅茶 エネルギー 87 Kcal	どら焼き (ずんだ) エネルギー 102 Kcal	パンケーキ (黒蜜きなこ) エネルギー 62 Kcal	フルーツ&キャロットゼリー エネルギー 35 Kcal	紅茶蒸しパン エネルギー 57 Kcal

	26日 月	27日 火	28日 水	29日 木	30日 金
屋食	ごはん 鰯の山椒焼き 切干大根の炒り煮 ブロッコリーのねりごま和え 味噌汁 ミックスフルーツ エネルギー 525 Kcal	ごはん 鶏肉のはちみつレモン焼き アスパラのソテー キャベツとツナのサラダ 清汁 ヨーグルト エネルギー 522 Kcal	【誕生会】 助六寿司 天ぷら 茶碗蒸し ほうれん草の和風ドレッシング和え 赤だし 甘夏 エネルギー 717 Kcal	【誕生会】 助六寿司 天ぷら 茶碗蒸し ほうれん草の和風ドレッシング和え 赤だし 甘夏 エネルギー 717 Kcal	ごはん 白身魚の七味焼き 大根のそぼろ煮 ごま豆腐 味噌汁 パイナップル缶 エネルギー 529 Kcal
おやつ	味噌饅頭 エネルギー 61 Kcal	ソフトクレープ (バナナ) エネルギー 87 Kcal	ケーキ 紅茶 エネルギー 153 Kcal	ケーキ 紅茶 エネルギー 153 Kcal	どら焼き (抹茶) エネルギー 110 Kcal

『デザートバイキング』  
初の試みです。  
昼食は「うどん」  
を提供します。  
おやつにケーキや  
和菓子にサンド  
イッチなどを用意  
しています。お好  
きな物を選んでお  
召し上がりくださ  
い。

※状況により献立を変更することがございますが、ご了承ください。