

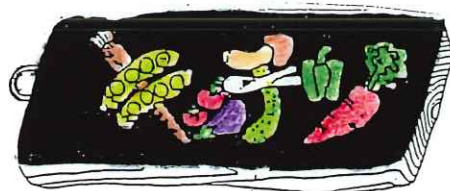


## 2024 4月 お昼弁当献立表

日	月	火	水	木	金	土	
		赤飯 煮魚 南瓜の煮物 キッシュ 三色和え 540kcal	鶏肉のマスタード焼 ポテトサラダ 切りこぶの煮物 540kcal	魚のオイル焼 白菜とリンゴのサラダ マカロニのカレー炒め うずら豆の煮物 515kcal	豆腐と鶏のくずあん 大根とさつま揚げの煮付 コールスロー 青梗菜のソテー 515kcal	魚の照焼 車心の煮物 一口コロケ もずくと山芋の和え物 542kcal	豚カレー なすのそぼろあんかけ 大根のマヨサラダ 福神漬 546kcal
7	お休み	タンドリーチキン ビーフン焼きそば風 筑前煮 青菜ときのこの和え物 522kcal	魚の蒲焼き 煮物(じゃが芋・人参) ひじきの煮物 白菜の酢の物 517kcal	ミートローフ 生揚げのステーキ さつま芋のレモン煮 なます 549kcal	魚のフライ 大根の卵とじ 南瓜の煮物 青菜のお浸し 568kcal	青椒肉絲 春雨サラダ 大根のみそかけ 酢の物 579kcal	エビチリソース レンコンと水菜のナムル 春巻 五目卵焼き 518kcal
14	お休み	炊き込みごはん 魚のマヨネーズ焼 野菜のスープ煮 切干大根の煮物 ごまあえ 504kcal	ヒレカツ 南瓜のサラダ 切干大根の煮物 青菜のお浸し(エキマ) 611kcal	焼き魚 青梗菜の中華炒め 卵の花 ごまあえ 507kcal	和風ハンバーグ キャベツの炒め煮 さつま芋のキンピラ 奴豆腐 534kcal	魚の開きテシ 野菜炒め 肉じゃが お浸し 521kcal	鶏肉のトマトソース煮 五目豆煮 ポテトサラダ 大根のゆかりあえ 587kcal
21	お休み	八宝菜 南瓜の煮物 中華春雨サラダ 608kcal	菜の花ちらし 天ぷら コンニャクのピリ辛炒め うずら豆の煮物 578kcal	牛そぼろごはん 豚しゃぶと温野菜 田楽 切干大根の酢の物 696kcal	魚の竜田揚げ アスパラバター アラビアータ 酢の物 506kcal	麻婆豆腐 筑前煮 菜花の辛し和え 513kcal	身欠き鰯の煮付 さつま芋のオレンジ煮 大根の海老あんかけ たまごサラダ 506kcal
28	お休み	五目まぜごはん 魚のみそ焼き 肉じゃが 豆腐と野菜のサラダ いしごぜりー 590kcal	マンニョムチキン 大根の煮物 パスタサラダ いんげんの辛し和え 603kcal				

蒲公英や庭の芝生に背伸びして  
(祐葉坊美子)

ご注文は、朝10時までにお問い合わせ致します



食材仕入れの都合  
などにより、献立の  
変更がございます

カロリー表示は  
普通盛りを基準  
にしております

1食 700円  
大・普通・小盛り: 同一料金  
献立により、汁物もつきます

