

## 4月献立表

中央区立宇佐美学園

	朝食	昼食	夕食	おやつ	カロリー
1 (月)					
2 (火)					
3 (水)					
4 (木)					
5 (金)					
6 (土)					
7 (日)					
8 (月)					
9 (火)					
10 (水)					
11 (木)					
12 (金)					
13 (土)		ごはん ハンバーグ(レタス) 焼き豆腐五目煮 しじみ汁 フルーツ	ごはん 串かつ(キャベツ) 中華和え すまし汁 フルーツ	ラスク  牛乳	1732
14 (日)	ごはん みそ汁 しらす(大根おろし) こんにゃく煮含め ふりかけ おかか和え 乳酸菌飲料	スパゲティーナポリタン ポテトと野菜のサラダ 牛乳 フルーツ	ごはん 肉団子かんろ煮(レタス) 五色和え すまし汁 フルーツ	おかし	1979
15 (月)	ごはん みそ汁 切干大根とあげの炒り煮 焼きハム ごま和え 味付けのり 乳酸菌飲料	ごはん 豚肉カレー焼き(サニーレタス) 野菜炒め フルーツ	ごはん 魚のピカタ(レタス) こんにゃくの当座煮 かき玉汁 フルーツ	カルピスゼリー  おかし	2101

	朝食	昼食	夕食	おやつ	カロリー
16 (火)	ごはん 厚揚げの煮含め みりん干 炒り卵 味付けのり 発酵乳	キャロットピラフ チキンサラダ キャベツとコーンのスープ フルーツゼリー	ごはん ピーマンの肉詰め(レタス) うの花 すまし汁 フルーツ	キャラメルポテト 牛乳	2297
17 (水)	ごはん しぐれ煮 ししゃも 納豆 つけもの 乳酸菌飲料	ごはん かぼちゃのコロッケ(キャベツ) 青菜のきのこ和え フルーツ	親子丼 もやしとツナのごま炒め ソーメン汁 フルーツ	みたらし団子 麦茶	2263
18 (木)	ごはん がんもとポテトの煮含め 焼きウィンナー 味付けのり 乳酸菌飲料	ごはん とり肉プロバンス風(キャベツ) きゅうりとちくわのごま和え フルーツ	ごはん ホイコーロー 和風和え すまし汁 フルーツ	豆乳プリン 麦茶	2187
19 (金)	ごはん ひじきの炒り煮 味付けのり こんにゃくおかか煮 目玉焼き 乳酸菌飲料	グリーンピースごはん 煮魚 茎わかめのサラダ フルーツ	ごはん 豚肉朝鮮焼き(レタス) 煮浸し すまし汁 フルーツ	ナタデココ 乳酸菌飲料	2202
20 (土)	ごはん かぼちゃの煮含め 焼きたらこ 笹かまぼこ おかか和え 乳酸菌飲料	ごはん タンドリーチキン(レタス) ポテトの炒め煮 フルーツ	ごはん オムレツ(キャベツ) なすのみそ炒め すまし汁 フルーツ	ホットケーキ 牛乳	2275
21 (日)	ごはん 金平ごぼう 出し巻き卵 納豆 つけもの 乳酸菌飲料	ピザトースト フレンチサラダ レタススープ 牛乳 フルーツ	わかめごはん 厚揚げの肉詰め 変わりなます すまし汁 フルーツ	おかし	2218
22 (月)	ごはん さつま揚げと昆布の煮含め ツナそぼろ 味付けのり 牛乳	ごはん マーボー豆腐 ピーマンのおかか和え フルーツ	ごはん とり肉と野菜の炊き合わせ 肉ニラ炒め かき玉汁 フルーツ	ヨーグルトゼリー おかし	2143
23 (火)	ごはん 五目金平 半じゅく卵 つけもの ごま和え 発酵乳	ごはん 揚げぎょうざ 吉野煮 フルーツ	牛丼 梅おかか和え すまし汁 フルーツ	スイートポテト 牛乳	2170
24 (水)	ごはん れんこんとこんにゃくの煮含め 焼きたらこ 納豆 牛乳	ごはん 魚のコチュジャン焼き 卵と木くらげの炒め物 すまし汁 フルーツ	誕生会会食	誕生会会食	2297
25 (木)	ごはん 鮭ほぐし(大根おろし) 高野豆腐の卵とじ 味付けのり 乳酸菌飲料	ハヤシライス シルバーサラダ フルーツヨーグルト	ごはん 魚の甘露煮 三色和え けんちん汁 フルーツ	コーヒーゼリー せんべい	2313
26 (金)	ごはん 焼きウィンナー 里芋煮含め 干物 乳酸菌飲料	ちゃんぽん 変わり卵焼き 牛乳 フルーツ	ごはん ロールキャベツ 厚揚げのごまだれがけ すまし汁 フルーツ	マフィン 紅茶	2275
27 (土)	ごはん 野菜煮含め ハムエッグ 味付けのり おかか和え 乳酸菌飲料	たけのごはん 魚のみそマヨ焼き うずら豆 すまし汁 フルーツ			1455
28 (日)					
29 (月)					
30 (火)					