

4月の献立表

日	月	火	水	木	金	土
	1 ごはん さばの塩焼き おくらとなめ茸の 梅おかかあえ こんにゃくの炒めもの みそ汁 651kcal 4.2g	2 ごはん 豚肉の韓国風炒め 肉団子の中華煮 中華スープ フルーツ (パイナップル) 668kcal 4.0g	3 山菜そば ぬた和え チキンナゲット おにぎり 657kcal 6.4g	4 たけのこごはん 菜の花辛しあえ 大豆フライ 豚汁 679kcal 4.6g	5 ごはん 鶏肉の山賊焼き はくさいのポン酢あえ きんぴらごぼう すまし汁 724kcal 3.0g	6 休園日
7	8 焼肉ライス 中華くらげ にら玉 水ギョーザスープ 740kcal 4.0g	9 ごはん サーモンフライ 水菜とえのきのお浸し じゃがいもの甘辛煮 みそ汁 709kcal 4.2g	10 ごはん 《人気投票No.1メニュー》 糀レモンバターチキン マカロニベーコン すまし汁 デザート (プリン) 797kcal 2.8g	11 ナポリタンスパゲティ 海藻サラダ かぼちゃのミルク煮 コンソメスープ 649kcal 4.1g	12 ごはん 吉野煮 冷ややっこのネギ塩だれ ささみフライ みそ汁 728kcal 4.2g	13 休園日
14	15 ごはん マーボー春雨 ごぼうサラダ シューマイの天ぷら わかめスープ 796kcal 3.6g	16 ごはん のり塩唐揚げ もやしのキムチあえ 湯豆腐 すまし汁 649kcal 2.8g	17 白身魚フライカレー きゅうりと かにかまのサラダ ほうれん草の玉子とじ コンソメスープ 880kcal 4.8g	18 チキンライス コロッケ添え 温野菜のオイマヨソース ミルクスープ デザート(バナナ) 881kcal 3.6g	19 ごはん 豚肉のゆず胡椒炒め 青梗菜のお浸し 卵の花 すまし汁 637kcal 3.9g	20 休園日
21	22 ごはん 肉豆腐 とろろ芋 ちくわの黒ごま揚げ みそ汁 706kcal 3.8g	23 ロールパン スペイン風オムレツ ブロッコリーサラダ クリームコロッケ 牛乳 796kcal 4.2g	24 ごはん 照り焼ハンバーグ きゅうりとツナの 酢のもの 里芋の煮もの すまし汁 687kcal 3.4g	25 ごはん 《セレクトメニュー》 A えびフライ B 鶏肉のガーリックソテー ポテトサラダ 茄子とにんにくの芽の 炒めもの コーンスープ A674・3.4 B716・3.1	26 塩焼きそば 厚あげのみぞれ煮 おにぎり デザート (オレンジゼリー) 652kcal 3.3g	27 休園日
28	29 休園日	30 親子丼 小松菜のピーナツあえ ぜんまい炒め煮 すまし汁 696kcal 3.7g				

※下にエネルギー量(kcal)と塩分量(g)を表示しています。

みなと いく せい えん みなと たい に いく せい えん
港 育 成 園 ・ 港 第 二 育 成 園