4月の献立表

日	月	火	水	木	金	土
		1 ごはん サーモンフライ 春雨の炒めもの みそ汁 デザート （りんごゼリー） 718kcal　3.5ｇ	2 ごはん 鶏肉の山賊焼き みぞれオクラ こんにゃくの炒めもの すまし汁 703kcal　2.9ｇ	3 タコライス(大豆ミート) ブロッコリーサラダ かぼちゃのミルク煮 コンソメスープ 651kcal　3.4ｇ	4 ごはん さばの梅香煮 ぬた和え きんぴらごぼう すまし汁 739kcal　3.2ｇ	5 休園日
6 休園日	7 小松菜とベーコンの クリームスパゲティ 海草サラダ ほたてフライ たまごスープ 614kcal　3.2ｇ	8 ごはん ロースとんかつ きゅうりとしめじの 酢のもの たけのこ土佐煮 みそ汁 722kcal　4.1ｇ	9 ごはん 白身魚のムニエル クリームコロッケ みそ汁 フルーツ（バナナ） 749kcal　3.3ｇ	10 ≪今月のフェアメニュー≫ ガパオライス ポテトサラダ 揚げシューマイ 中華スープ 767kcal　3.5ｇ	11 ごはん ハンバーグ 菜の花辛子あえ 茄子の揚げ煮 みそ汁 697kcal　3.9ｇ	12 休園日
13 休園日	14 ごはん 豚肉の甘辛炒め 冷ややっこ　ねぎ塩だれ 肉団子の中華煮 春雨スープ 701kcal　4.3ｇ	15 ごはん さわらの味噌漬け焼き とろろ芋 はくさいと厚あげの煮もの すまし汁 624kcal　3.3ｇ	16 キーマカレー （大豆ミート） きゅうりとカニカマのサラダ 三色ピーマンの コンソメ炒め コーンスープ 778kcal　4.3ｇ	17 ごはん ぶり大根 ちくわの磯辺揚げ すまし汁 デザート （きなこプリン） 778kcal　2.7ｇ	18 しょうゆラーメン もやしともずくの 酢のもの ささみフライ おにぎり 699kcal　7.3ｇ	19 休園日
20 休園日	21 ごはん さばの塩焼き 小松菜のピーナツあえ 五目煮 すまし汁 756kcal　3.1ｇ	22 ごはん おでん めかぶわさび チキンナゲット そうめんすまし汁 700kcal　4.0ｇ	23　≪セレクトメニュー≫ ごはん A　豚肉の吉野煮 B　肉豆腐 おくらとしめじの ゆずしょうゆ和え だし巻きたまご すまし汁 A687・4.0　B727・3.5	24 ロールパン ポークブラウンシチュー ごぼうサラダ キッシュ風 牛乳 813kcal　4.2ｇ	25 豚肉の生姜炒め丼 厚揚げのみぞれ煮 みそ汁 フルーツ （パイナップル） 815kcal　3.5ｇ	26 休園日
27 休園日	28 ごはん 鶏すぎ焼き煮 水菜とえのきのお浸し じゃがいもの甘辛煮 みそ汁 690kcal　4.6ｇ	29 昭和の日	30 山菜そば 切干大根の酢のもの 牛肉しぐれ煮 おにぎり 678kcal　6.6ｇ			

※下にエネルギー量（kcal)と塩分量(g)　を表示しています。

港育成園・港第二育成園