

4月

献立表

こだわり八菜

主菜がまいにち2品!旬の食材と調理法のこだわりをプラスした野菜と魚メニューが豊富なうれしい献立です。

「こだわり八菜」は、毎週火曜日がセレクトメニューです。主菜を2種類から選べます。火曜日のメニュー欄をご確認ください。

選べる主菜1
A 主菜A
B 主菜B
どちらかご希望のメニューをお選びください。メニューのご指定がない場合は、「主菜A」をお届けします。ご了承ください。



今月の記念日献立

4月1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)	7日(日)
蟹爪クリーミーコロケ ごろっとビーフシチュー ●野菜のコンソメ煮 ●いんげんのソテー ●ほうれん草のクリーム煮 ●イタリアンマリネ ●チーズタルト ●ピクルス	赤魚の柚子野菜あんかけ ホキフライ 牛肉のマヨネーズ炒め ●肉団子の甘酢あん ●じゃが芋のそぼろ煮 ●しろ菜と椎茸の炒め物 ●大根のツナマリネ ●わかめサラダ ●香の物	バジルチキン 真鱈のピリ辛マヨネーズ焼き ●ポークビーンズ ●いんげんの旨煮 ●ざつぽ揚げとこんにゃくの甘辛炒め ●アスパラのピーナッツ和え ●キャベツのチーズサラダ ●白花豆の甘煮	イカメンチ 豚肉の味噌炒め ●かぶの煮物 ●カリフラワーの七味炒め ●チンゲン菜とエリンギのおひたし ●胡瓜のツナ和え ●ひじきと蓮根のサラダ ●香の物	牛肉の香味炒め メバルの粕煮 ●蟹のふわふわ豆腐揚げ ●ブロッコリーと鶏肉の炒め物 ●椎茸のバター醤油炒め ●菜の花のわさびマヨネーズ和え ●豆のごま和えサラダ ●香の物	チーズチキンカツ さばの煮付け ●コンビーフポテト ●里芋の柚子味噌田楽 ●カリフラワーのカレー炒め ●小松菜のなめ茸和え ●白菜の生姜酢 ●香の物	赤魚の酒蒸し 豚肉の塩麹炒め ●筍とふきの土佐煮 ●五目きんぴら ●小松菜の炒め物 ●いんげんのくるみ和え ●彩りなます ●香の物
8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)	14日(日)
タンダリーポーク カレーの味噌煮 ●五目厚焼き玉子 ●うどとひじきの炒り煮 ●菜の花のバター醤油炒め ●カリフラワーの梅おかか和え ●かぼちゃサラダ ●香の物	チーズと大葉の鶏竜田揚げ 牛肉の卵とじ さわらの梅焼き ●海老団子とそら豆の煮物 ●切干大根の炒め煮 ●蓮根の味噌炒め ●ごぼうサラダ ●小松菜のおひたし ●香の物	豚肉とセロリのテンメンジャン炒め 海老と卵のチリソース ●焼き餃子 ●チンゲン菜の旨煮 ●にらともやしの炒め物 ●大根のごまサラダ ●三色ナムル ●香の物	助宗鱈の西京焼き 鶏肉と野菜の甘酢あん ●炒り豆腐 ●里芋とふきの煮物 ●ブロッコリーの香り炒め ●わらびのおひたし ●ごぼうサラダ ●香の物	豚肉のキムチ炒め 真鱈の若竹蒸し ●じゃが芋の青海苔バター炒め ●ぜんまいの煮物 ●セロリの塩炒め ●大根としらすのサラダ ●カリフラワーの甘酢和え ●香の物	天麩羅(穴子・いんげん・筍) 牛肉と菜の花の炒め物 ●ざつぽ芋の含め煮 ●ごぼうのそぼろ炒め ●豆腐とそら豆の旨煮 ●ポテトサラダ ●わかめの酢の物 ●香の物	チキンソテーガーリックソース いわしのエスカベッシュ ●じゃが芋のバジル炒め ●大根とベーコンのコンソメ煮 ●いんげんのツナマヨネーズ炒め ●海老のマリネ ●チーズサラダ ●ピクルス
15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)	21日(日)
豚肉の青じそ炒め アジの揚げおろし煮 ●里芋のそぼろかけ ●切り昆布とふきの炒り煮 ●筍とチンゲン菜の塩炒め ●キャベツの梅しそ和え ●ひよこ豆と胡瓜のサラダ ●香の物	牛肉の味噌炒め キーマカレー メバルの塩麹焼き ●すり身高野巻きの含め煮★あごだし★ ●卵の花 ●小松菜のにんにく炒め ●オクラのわさび醤油和え ●豆とくるみのサラダ ●香の物	サーモンフライ 鶏肉の木の芽焼き ●がんと野菜の炊き合わせ ●小松菜の煮びたし ●彩りピーマンの炒め物 ●いんげんのごま和え ●ツナサラダ ●香の物	豚肉ときくらげの炒め物 コガネガレイの煮付け ●筍とキャベツと海老の塩炒め ●五目きんぴら ●じゃが芋の明太子炒め ●ひじきと蓮根のサラダ ●わらびのおひたし ●香の物	鶏肉のレモンペッパー焼き デミグラスソースハンバーグ ●菜の花のシーフードクリームシチュー ●ツナと豆のトマト煮 ●セロリとエリンギのソテー ●イカと玉葱のジェノベーゼ ●シュークリーム ●ピクルス	真鱈の生姜蒸し ヒレカツ ●千草焼き ●大根とこんにゃくのピリ辛煮 ●茄子の生姜炒め ●いんげんの辛子マヨネーズ和え ●長芋の磯風味 ●香の物	牛肉と厚揚げの煮物 ほっけのみりん漬け焼き ●白身魚と豆腐のふんわり揚げ ●ひじきの炒り煮 ●チンゲン菜の煮びたし ●ざつぽ芋サラダ ●菜の花のごま和え ●香の物
22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)	28日(日)
鶏肉と細切り野菜のオイスター炒め さわらの利休焼き ●海鮮ビーフン ●山菜の煮物 ●しろ菜の煮びたし ●そら豆の白和え ●ブロッコリーとチーズのサラダ ●香の物	豚肉と長芋の塩炒め アジ大葉フライ 赤魚の煮付け ●にら玉野菜炒め ●かぼちゃのいとこ煮 ●茄子の揚げだし ●いんげんのごまマヨネーズ和え ●ほうれん草のおひたし ●香の物	牛肉じゃが さばの幽庵焼き ●蓮根の挟み揚げ ●筍の山椒炒め ●きのこピーマンの炒め物 ●ごぼうサラダ ●キャベツと水菜のごま醤油和え ●香の物	メバルの生姜煮 豆腐野菜ハンバーグ ●茄子の柚子味噌田楽 ●大学芋 ●小松菜の煮びたし ●大根のツナマリネ ●白菜とコーンのサラダ ●香の物	豚肉と筍の甘酢あん アジの葱香味蒸し ●焼売 ●ブロッコリーの塩炒め ●麻婆茄子 ●きのこ胡瓜の中華ごま和え ●海藻サラダ ●香の物	牛カルビ炒め 鮭のもろみ味噌焼き ●がんとふきの炊き合わせ ●かぼちゃとベーコンの炒め物 ●白菜のバター蒸し ●かぼちゃとナッツのサラダ ●小松菜と切り昆布の和え物 ●香の物	さわらの照り焼き 鶏肉とそら豆の炒め物 ●高野豆腐の含め煮★あごだし★ ●アスパラとじゃが芋のチーズソテー ●切干大根の炒り煮 ●ほうれん草のピーナッツ和え ●タマゴサラダ ●香の物
29日(月・祝)	30日(火)	5月1日(水)	2日(木)	3日(金・祝)	4日(土・祝)	5日(日・祝)
ミートオムレツ&海老フライ ポークジンジャー ●いわしつみれの炊き合わせ ●蓮根きんぴら ●カレー風味野菜炒め ●ポテトサラダ ●ティラミス ●香の物	鶏肉と筍の煮物 豚肉の柚子胡椒焼き 太刀魚の塩麹焼き ●おかひじきと麩の卵とじ ●五目炒め ●茄子の生姜炒め ●蟹風味フレークとわかめの酢の物 ●いんげんのくるみ和え ●香の物	抹茶塩で食べる天麩羅(海老・アスパラ・かぼちゃ) 牛肉の甘辛煮 ●いんげんときのこの炒め物 ●卵の花 ●蓮根とウインナーのソテー ●ほうれん草の土佐和え ●コーンサラダ ●香の物	青海苔タラフライ 豚肉のキムチ炒め ●大根の肉味噌かけ ●ごぼうのしぐれ煮 ●セロリの塩炒め ●ブロッコリーの梅おかか和え ●豆と豆乳のサラダ ●香の物	日の丸ハンバーグ 揚げいわしのトマトソース ●茄子の薬味がけ ●アスパラとコーンのソテー ●じゃが芋のたらこ炒め ●かぼちゃサラダ ●三色ナムル ●香の物	豚肉の青じそ炒め カレーの煮付け ●ごった煮 ●菜の花の塩炒め ●白菜の煮びたし ●大根と水菜のツナ和え ●しらすと胡瓜の酢の物 ●香の物	メバルの生姜蒸し 牛肉とごぼうの煮物 ●若竹煮 ●キャベツとそら豆の炒め物 ●海老と蓮根の塩炒め ●小松菜のおひたし ●柏もち ●香の物

4月29日(月・祝)

昭和の日

まいにち七菜
まいにち七菜

ハンバーグ
ハヤシソース ほか

ごだわり八菜

ミートオムレツ&海老フライ
ポークジンジャー ほか

まいにち五菜
ごだわり八菜

※イラストはイメージです。

タマノイ酢監修 今月の薬膳献立

4月18日(木)

まいにち五菜
ごだわり八菜

筍とキャベツと海老の塩炒め

◆便秘や足腰のだるさに効果的!◆
 筍は、体内に溜まった余分なものを取り除き、便秘改善、消化不良によるお腹のハリを解消する効果があるとされています。

タマノイ酢株式会社 <https://www.tamanoi.co.jp/>

LINE お得な情報、おすすめ献立配信中!

友だち登録された方限定で

お弁当代金より

100円引きクーポンプレゼント!

※お一人様1回限り
 ※初回登録時にクーポンが発行されます。
 ※このクーポンは予告なく終了する場合がございます。
 ※100円引きクーポンには有効期限があります。
 ※詳しくはクーポン画面をご確認ください。

「ベネッセのおうちごはん」
で検索

ID: @ouchigohan

▼カロリー・塩分等の栄養価やアレルギーの詳細はWebの献立表でご確認ください。

<https://www.benesse-palette.co.jp>

ベネッセのおうちごはん 検索

※献立は都合により変更になる場合がございます。【参考文献】旬「そらまめ」「ふき」「筍」「グリーンピース」 もっとからだにいい野菜の便利帳 高橋書店、(監修)タマノイ酢株式会社 提供資料

こだわり八菜

■アレルギー物質は「特定原材料・7品目」を表示しております。献立を選ぶ際に参考にしてください。「特定原材料に準ずるもの・20品目」については、お届けする商品ラベルにてご確認ください。

■本製品の製造ラインでは、えび・かに・小麦・そば・卵・落花生を使用した製品も製造しております。■献立は都合により変更させていただく場合がございます。

【4月】栄養価・アレルギー

4月1日(月)	4月2日(火)※毎週火曜は主菜 (AorB)2種類から選べます。	4月3日(水)	4月4日(木)	4月5日(金)	4月6日(土)	4月7日(日)	
蟹爪クリーミーコロッケ ごろっとビーフシチュー 野菜のコンソメ煮 いんげんのソテー ほうれん草のクリーム煮 イタリアンマリネ チーズタルト ピクルス エネルギー:513kcal 塩分:2.4g かに・小麦・たまご・乳	主菜A 赤魚の柚子野菜あんかけ 牛肉のマヨネーズ炒め 肉団子の甘酢あん じゃが芋のそぼろ煮 しろ菜と椎茸の炒め物 大根のツナマリネ わかめサラダ 香の物 エネルギー:513kcal 塩分:3.3g かに・小麦・たまご・乳	主菜B ホキフライ 牛肉のマヨネーズ炒め 肉団子の甘酢あん じゃが芋のそぼろ煮 しろ菜と椎茸の炒め物 大根のツナマリネ わかめサラダ 香の物 エネルギー:540kcal 塩分:3.0g かに・小麦・たまご・乳	バジルチキン 真鱈のピリ辛マヨネーズ焼き ポークビーンズ いんげんの旨煮 さつま揚げとこんにゃくの甘辛炒め アスパラのピーナッツ和え キャベツのチーズサラダ 白花豆の甘煮 エネルギー:448kcal 塩分:2.4g かに・小麦・たまご・乳・落花生	イカメンチ 豚肉の味噌炒め かぶの煮物 カリフラワーの七味炒め チンゲン菜とエリンギのおひたし 胡瓜のツナ和え ひじきと蓮根のサラダ 香の物 エネルギー:465kcal 塩分:3.1g 小麦・乳	牛肉の香味炒め メバルの粕煮 蟹のふわふわ豆腐揚げ ブロッコリーと鶏肉の炒め物 椎茸のバター醤油炒め 菜の花のわさびマヨネーズ和え 豆のごま和えサラダ 香の物 エネルギー:446kcal 塩分:3.2g かに・小麦・たまご・乳	チーズチキンカツ さばの煮付け コンビーフポテト 里芋の柚子味噌田楽 カリフラワーのカレー炒め 小松菜のなめ茸和え 白菜の生姜酢 香の物 エネルギー:311kcal 塩分:2.3g 小麦・たまご・乳	赤魚の酒蒸し 豚肉の塩麹炒め 筍とふきの土佐煮 五目きんぴら 小松菜の炒め物 いんげんのくるみ和え 彩りなます 香の物 エネルギー:349kcal 塩分:2.9g 小麦・落花生
4月8日(月)	4月9日(火)※毎週火曜は主菜 (AorB)2種類から選べます。	4月10日(水)	4月11日(木)	4月12日(金)	4月13日(土)	4月14日(日)	
タンダーリポーク カレイの味噌煮 五目厚焼き玉子 うどとひじきの炒り煮 菜の花のバター醤油炒め カリフラワーの梅おかか和え かぼちゃサラダ 香の物 エネルギー:472kcal 塩分:3.1g 小麦・たまご・乳	主菜A チーズと大葉の鶏竜田揚げ さわらの梅焼き 海老団子とそら豆の煮物 切干大根の炒め煮 蓮根の味噌炒め ごぼうサラダ 小松菜のおひたし 香の物 エネルギー:365kcal 塩分:3.4g えび・小麦・たまご・乳	主菜B 牛肉の卵とじ さわらの梅焼き 海老団子とそら豆の煮物 切干大根の炒め煮 蓮根の味噌炒め ごぼうサラダ 小松菜のおひたし 香の物 エネルギー:417kcal 塩分:3.3g えび・小麦・たまご・乳	豚肉とセロリのテンメンジャン炒め 海老と卵のチリソース 焼き餃子 チンゲン菜の旨煮 にらともやしの炒め物 大根のごまサラダ 三色ナムル 香の物 エネルギー:529kcal 塩分:3.0g えび・小麦・たまご・乳・落花生	助宗鱈の西京焼き 鶏肉と野菜の甘酢あん 炒り豆腐 里芋とふきの煮物 ブロッコリーの香り炒め わらびのおひたし ごぼうサラダ 香の物 エネルギー:409kcal 塩分:3.1g 小麦・たまご・乳	豚肉のキムチ炒め 真鱈の若竹蒸し じゃが芋の青海苔バター炒め ぜんまいの煮物 セロリの塩炒め 大根としらすのサラダ カリフラワーの甘酢和え 香の物 エネルギー:364kcal 塩分:3.3g えび・かに・小麦・たまご・乳	天麩羅 (六子・いんげん・筍) 牛肉と菜の花の炒め物 さつま芋の含め煮 ごぼうのそぼろ炒め 豆腐とそら豆の旨煮 ポテトサラダ わかめの酢の物 香の物 エネルギー:521kcal 塩分:3.1g 小麦・たまご・乳	チキンソテーガーリックソース いわしのエスカベッシュ じゃが芋のバジル炒め 大根とベーコンのコンソメ煮 いんげんのツナマヨネーズ炒め 海老のマリネ チーズサラダ ピクルス エネルギー:483kcal 塩分:4.0g えび・小麦・たまご・乳
4月15日(月)	4月16日(火)※毎週火曜は主菜 (AorB)2種類から選べます。	4月17日(水)	4月18日(木)	4月19日(金)	4月20日(土)	4月21日(日)	
豚肉の青じそ炒め アジの揚げおろし煮 里芋のそぼろがけ 切り昆布とふきの炒り煮 筍とチンゲン菜の塩炒め キャベツの梅しそ和え ひよこ豆と胡瓜のサラダ 香の物 エネルギー:486kcal 塩分:2.8g 小麦・たまご	主菜A 牛肉の味噌炒め メバルの塩麹焼き すり身高野巻きの含め煮★あごだし★ 卵の花 小松菜のにんにく炒め オクラのわさび醤油和え 豆とくるみのサラダ 香の物 エネルギー:426kcal 塩分:2.8g 小麦	主菜B キーマカレー メバルの塩麹焼き すり身高野巻きの含め煮★あごだし★ 卵の花 小松菜のにんにく炒め オクラのわさび醤油和え 豆とくるみのサラダ 香の物 エネルギー:368kcal 塩分:3.3g 小麦・乳	サーモンフライ 鶏肉の木の芽焼き がんと野菜の炊き合わせ 小松菜の煮びたし 彩りピーマンの炒め物 いんげんのごま和え ツナサラダ 香の物 エネルギー:395kcal 塩分:2.4g 小麦・たまご・乳	豚肉ときくらげの炒め物 コガネガレイの煮付け 筍とキャベツと海老の塩炒め 五目きんぴら じゃが芋の明太子炒め ひじきと蓮根のサラダ わらびのおひたし 香の物 エネルギー:393kcal 塩分:2.5g えび・小麦・たまご・乳	鶏肉のレモンペッパー焼き デミグラスソースハンバーグ 菜の花のシーフードクリームシチュー ツナと豆のトマト煮 セロリとエリンギのソテー イカと玉葱のジェノベーゼ シュークリーム ピクルス エネルギー:469kcal 塩分:2.9g えび・小麦・たまご・乳	真鱈の生姜蒸し ヒレカツ 千草焼き 大根とこんにゃくのピリ辛煮 茄子の生姜炒め いんげんの辛子マヨネーズ和え 長芋の磯風味 香の物 エネルギー:403kcal 塩分:2.7g 小麦・たまご・乳	牛肉と厚揚げの煮物 ほっけのみりん漬け焼き 白身魚と豆腐のふんわり揚げ ひじきの炒り煮 チンゲン菜の煮びたし さつま芋サラダ 菜の花のごま和え 香の物 エネルギー:501kcal 塩分:3.0g 小麦・たまご・乳
4月22日(月)	4月23日(火)※毎週火曜は主菜 (AorB)2種類から選べます。	4月24日(水)	4月25日(木)	4月26日(金)	4月27日(土)	4月28日(日)	
鶏肉と細切り野菜のオイスター炒め さわらの利休焼き 海鮮ビーフン 山菜の煮物 しろ菜の煮びたし そら豆の白和え ブロッコリーとチーズのサラダ 香の物 エネルギー:395kcal 塩分:3.0g えび・小麦・たまご・乳・落花生	主菜A 豚肉と長芋の塩炒め 赤魚の煮付け にら玉野菜炒め かぼちゃのいとこ煮 茄子の揚げだし いんげんのごまマヨネーズ和え ほうれん草のおひたし 香の物 エネルギー:480kcal 塩分:2.6g 小麦・たまご	主菜B アジ大葉フライ 赤魚の煮付け にら玉野菜炒め かぼちゃのいとこ煮 茄子の揚げだし いんげんのごまマヨネーズ和え ほうれん草のおひたし 香の物 エネルギー:367kcal 塩分:2.3g 小麦・たまご	牛肉じゃが さばの幽庵焼き 蓮根の挟み揚げ 筍の山椒炒め きのこピーマンの炒め物 ごぼうサラダ キャベツと水菜のごま醤油和え 香の物 エネルギー:470kcal 塩分:2.6g 小麦・たまご・乳	メバルの生姜煮 豆腐野菜ハンバーグ 茄子の柚子味噌田楽 大学芋 小松菜の煮びたし 大根のツナマリネ 白菜とコーンのサラダ 香の物 エネルギー:405kcal 塩分:3.0g 小麦・たまご・乳	豚肉と筍の甘酢あん アジの葱香味蒸し 焼売 ブロッコリーの塩炒め 麻婆茄子 きのこ胡瓜の中華ごま和え 海藻サラダ 香の物 エネルギー:467kcal 塩分:3.5g えび・かに・小麦・たまご・乳・落花生	牛カルビ炒め 鮭のもろみ味噌焼き がんとふきの炊き合わせ かぼちゃとベーコンの炒め物 白菜のバター蒸し かぼちゃとナッツのサラダ 小松菜と切り昆布の和え物 香の物 エネルギー:464kcal 塩分:3.1g 小麦・たまご・乳	さわらの照り焼き 鶏肉とそら豆の炒め物 高野豆腐の含め煮★あごだし★ アスパラとじゃが芋のチーズソテー 切干大根の炒り煮 ほうれん草のピーナッツ和え タマゴサラダ 香の物 エネルギー:413kcal 塩分:3.2g 小麦・たまご・乳・落花生
4月29日(月・祝)	4月30日(火)※毎週火曜は主菜 (AorB)2種類から選べます。	5月1日(水)	5月2日(木)	5月3日(金・祝)	5月4日(土・祝)	5月5日(日・祝)	
ミートオムレツ&海老フライ ポークジンジャー いわしつみれの炊き合わせ 蓮根きんぴら カレー風味野菜炒め ポテトサラダ ティラミス 香の物 エネルギー:502kcal 塩分:2.6g えび・小麦・たまご・乳	主菜A 鶏肉と筍の煮物 太刀魚の塩麹焼き おかひじきと麩の卵とじ 五目炒め 茄子の生姜炒め 蟹風味フレークとわかめの酢の物 いんげんのくるみ和え 香の物 エネルギー:413kcal 塩分:3.0g かに・小麦・たまご・乳	主菜B 豚肉の柚子胡椒焼き 太刀魚の塩麹焼き おかひじきと麩の卵とじ 五目炒め 茄子の生姜炒め 蟹風味フレークとわかめの酢の物 いんげんのくるみ和え 香の物 エネルギー:514kcal 塩分:3.0g かに・小麦・たまご・乳	抹茶塩で食べる天麩羅 (海老・アスパラ・かぼちゃ) 牛肉の甘辛煮 いんげんときのこの炒め物 卵の花 蓮根とウインナーのソテー ほうれん草の土佐和え コーンサラダ 香の物 エネルギー:404kcal 塩分:2.5g えび・小麦・たまご・乳	青海苔タラフライ 豚肉のキムチ炒め 大根の肉味噌がけ ごぼうのしぐれ煮 セロリの塩炒め ブロッコリーの梅おかか和え 豆と豆乳のサラダ 香の物 エネルギー:434kcal 塩分:2.8g えび・小麦・たまご・乳	日の丸ハンバーグ 揚げいわしのトマトソース 茄子の薬味がけ アスパラとコーンのソテー じゃが芋のたらこ炒め かぼちゃサラダ 三色ナムル 香の物 エネルギー:452kcal 塩分:3.2g 小麦・たまご・乳	豚肉の青じそ炒め カレイの煮付け ごった煮 菜の花の塩炒め 白菜の煮びたし 大根と水菜のツナ和え しらすと胡瓜の酢の物 香の物 エネルギー:396kcal 塩分:2.6g えび・かに・小麦・たまご	メバルの生姜蒸し 牛肉とごぼうの煮物 若竹煮 キャベツとそら豆の炒め物 海老と蓮根の塩炒め 小松菜のおひたし 柏餅 香の物 エネルギー:366kcal 塩分:2.9g えび・小麦・たまご・乳

こだわり八菜 (ごはんセット)

【4月】栄養価・アレルギー

■アレルギー物質は「特定原材料・7品目」を表示しております。献立を選ぶ際に参考にしてください。「特定原材料に準ずるもの・20品目」については、お届けする商品ラベルにてご確認ください。
 ■本製品の製造ラインでは、えび・かに・小麦・そば・卵・落花生を使用した製品も製造しております。■献立は都合により変更させていただく場合がございます。

4月1日(月)	4月2日(火)※毎週火曜は主菜 (AorB)2種類から選べます。	4月3日(水)	4月4日(木)	4月5日(金)	4月6日(土)	4月7日(日)	
蟹爪クリームコロッケ ごろっとビーフシチュー 野菜のコンソメ煮 いんげんのソテー ほうれん草のクリーム煮 イタリアンマリネ チーズタルト ピクルス 白飯	主菜A 赤魚の柚子野菜あんかけ 牛肉のマヨネーズ炒め 肉団子の甘酢あん じゃが芋のそぼろ煮 しる菜と椎茸の炒め物 大根のツナマリネ わかめサラダ 香の物 十五穀ごはん	主菜B ホキフライ 牛肉のマヨネーズ炒め 肉団子の甘酢あん じゃが芋のそぼろ煮 しる菜と椎茸の炒め物 大根のツナマリネ わかめサラダ 香の物 十五穀ごはん	バジルチキン 真鱈のピリ辛マヨネーズ焼き ポークビーンズ いんげんの旨煮 さつま揚げとこんにやくの甘辛炒め アスパラのピーナッツ和え キャベツのチーズサラダ 白花豆の甘煮 白飯	イカメンチ 豚肉の味噌炒め かぶの煮物 カリフラワーの七味炒め チンゲン菜とエリンギのおひたし 胡瓜のツナ和え ひじきと蓮根のサラダ 香の物 白飯	牛肉の香味炒め メバルの粕煮 蟹のふわふわ豆腐揚げ ブロッコリーと鶏肉の炒め物 椎茸のバター醤油炒め 菜の花のわさびマヨネーズ和え 豆のごま和えサラダ 香の物 ひじきごはん	チーズチキンカツ さばの煮付け コンビーフポテト 里芋の柚子味噌田楽 カリフラワーのカレー炒め 小松菜のなめ茸和え 白菜の生姜酢 香の物 白飯	赤魚の酒蒸し 豚肉の塩麹炒め 筍とふきの土佐煮 五目きんぴら 小松菜の炒め物 いんげんのくるみ和え 彩りなます 香の物 白飯
エネルギー:759kcal 塩分:2.4g かに・小麦・たまご・乳	エネルギー:767kcal 塩分:3.3g かに・小麦・そば・たまご・乳	エネルギー:794kcal 塩分:3.0g かに・小麦・そば・たまご・乳	エネルギー:700kcal 塩分:2.4g かに・小麦・たまご・乳・落花生	エネルギー:716kcal 塩分:3.1g 小麦・乳	エネルギー:714kcal 塩分:7.4g かに・小麦・たまご・乳	エネルギー:660kcal 塩分:2.3g 小麦・たまご・乳	
4月8日(月)	4月9日(火)※毎週火曜は主菜 (AorB)2種類から選べます。	4月10日(水)	4月11日(木)	4月12日(金)	4月13日(土)	4月14日(日)	
タンダーポーク カレイの味噌煮 五目厚焼き玉子 うどとひじきの炒り煮 菜の花のバター醤油炒め カリフラワーの梅おほかね和え かぼちゃサラダ 香の物 白飯	主菜A チーズと大葉の鶏竜田揚げ さわらの梅焼き 海老団子とそら豆の煮物 切干大根の炒め煮 蓮根の味噌炒め ごぼうサラダ 小松菜のおひたし 香の物 白飯	主菜B 牛肉の卵とじ さわらの梅焼き 海老団子とそら豆の煮物 切干大根の炒め煮 蓮根の味噌炒め ごぼうサラダ 小松菜のおひたし 香の物 白飯	豚肉とセロリのテンメンジャン炒め 海老と卵のチリソース 焼き餃子 チンゲン菜の旨煮 にらともやしの炒め物 大根のごまサラダ 三色ナムル 香の物 白飯	助宗鱈の西京焼き 鶏肉と野菜の甘酢あん 炒り豆腐 里芋とふきの煮物 ブロッコリーの香り炒め わらびのおひたし ごぼうサラダ 香の物 鶏ごぼうごはん	豚肉のキムチ炒め 真鱈の若竹蒸し じゃが芋の青海苔バター炒め ぜんまいの煮物 セロリの塩炒め 大根としらすのサラダ カリフラワーの甘酢和え 香の物 白飯	天麩羅 (穴子・いんげん・筍) 牛肉と菜の花の炒め物 さつま芋の含め煮 ごぼうのそぼろ炒め 豆腐とそら豆の旨煮 ポテトサラダ わかめの酢の物 香の物 麦ごはん	チキンソーテーガーリックソース いわしのエスカベッシュ じゃが芋のバジル炒め 大根とベーコンのコンソメ煮 いんげんのツナマヨネーズ炒め 海老のマリネ チーズサラダ ピクルス 白飯
エネルギー:724kcal 塩分:3.1g 小麦・たまご・乳	エネルギー:617kcal 塩分:3.4g えび・小麦・たまご・乳	エネルギー:669kcal 塩分:3.3g えび・小麦・たまご・乳	エネルギー:780kcal 塩分:3.0g えび・小麦・たまご・乳・落花生	エネルギー:643kcal 塩分:3.3g 小麦・たまご・乳	エネルギー:619kcal 塩分:3.3g えび・かに・小麦・たまご・乳	エネルギー:749kcal 塩分:3.1g 小麦・たまご・乳	
4月15日(月)	4月16日(火)※毎週火曜は主菜 (AorB)2種類から選べます。	4月17日(水)	4月18日(木)	4月19日(金)	4月20日(土)	4月21日(日)	
豚肉の青じそ炒め アジの揚げおろし煮 里芋のそぼろがけ 切り昆布とふきの炒り煮 筍とチンゲン菜の塩炒め キャベツの梅しそ和え ひよこ豆と胡瓜のサラダ 香の物 白飯	主菜A 牛肉の味噌炒め メバルの塩麹焼き すり身高野巻きの含め煮★あごだし★ 卵の花 小松菜のにんにく炒め オクラのわさび醤油和え 豆とくるみのサラダ 香の物 白飯	主菜B キーマカレー メバルの塩麹焼き すり身高野巻きの含め煮★あごだし★ 卵の花 小松菜のにんにく炒め オクラのわさび醤油和え 豆とくるみのサラダ 香の物 白飯	サーモンフライ 鶏肉の木の芽焼き がんと野菜の炊き合わせ 小松菜の煮びたし 彩りピーマンの炒め物 いんげんのごま和え ツナサラダ 香の物 わかめごはん	豚肉ときくらげの炒め物 コガネガレイの煮付け 筍とキャベツと海老の塩炒め 五目きんぴら じゃが芋の明太子炒め ひじきと蓮根のサラダ わらびのおひたし 香の物 白飯	鶏肉のレモンペッパー焼き デミグラスソースハンバーグ 菜の花のシーフードクリームシチュー ツナと豆のトマト煮 セロリとエリンギのソテー イカと玉葱のジェノベーゼ シュークリーム ピクルス 白飯	真鱈の生姜蒸し ヒレカツ 千草焼き 大根とこんにやくのピリ辛煮 茄子の生姜炒め いんげんの辛子マヨネーズ和え 長芋の磯風味 香の物 白飯	牛肉と厚揚げの煮物 ほっけのみりん漬焼き 白身魚と豆腐のふんわり揚げ ひじきの炒り煮 チンゲン菜の煮びたし さつま芋サラダ 菜の花のごま和え 香の物 十五穀ごはん
エネルギー:738kcal 塩分:2.8g 小麦・たまご	エネルギー:678kcal 塩分:2.8g 小麦	エネルギー:620kcal 塩分:3.3g 小麦・乳	エネルギー:634kcal 塩分:6.0g 小麦・たまご・乳	エネルギー:645kcal 塩分:2.5g えび・小麦・たまご・乳	エネルギー:703kcal 塩分:2.9g えび・小麦・たまご・乳	エネルギー:655kcal 塩分:2.7g 小麦・たまご・乳	
4月22日(月)	4月23日(火)※毎週火曜は主菜 (AorB)2種類から選べます。	4月24日(水)	4月25日(木)	4月26日(金)	4月27日(土)	4月28日(日)	
鶏肉と細切り野菜のオイスター炒め さわらの利休焼き 海鮮ビーフン 山菜の煮物 しる菜の煮びたし そら豆の白和え ブロッコリーとチーズのサラダ 香の物 白飯	主菜A 豚肉と長芋の塩炒め 赤魚の煮付け にら玉野菜炒め かぼちゃのいとこ煮 茄子の揚げだし いんげんのごまマヨネーズ和え ほうれん草のおひたし 香の物 海老ピラフ	主菜B アジ大葉フライ 赤魚の煮付け にら玉野菜炒め かぼちゃのいとこ煮 茄子の揚げだし いんげんのごまマヨネーズ和え ほうれん草のおひたし 香の物 海老ピラフ	牛肉じゃが さばの幽庵焼き 蓮根の挟み揚げ 筍の山椒炒め きのことピーマンの炒め物 ごぼうサラダ キャベツと水菜のごま醤油和え 香の物 白飯	メバルの生姜煮 豆腐野菜ハンバーグ 茄子の柚子味噌田楽 大学芋 小松菜の煮びたし 大根のツナマリネ 白菜とコーンのサラダ 香の物 白飯	豚肉と筍の甘酢あん アジの葱香味蒸し 焼売 ブロッコリーの塩炒め 麻婆茄子 きのこと胡瓜の中華ごま和え 海藻サラダ 香の物 麦ごはん	牛カルビ炒め 鮭のもろみ味噌焼き がんとふきの炊き合わせ かぼちゃとベーコンの炒め物 白菜のバター蒸し かぼちゃとナッツのサラダ 小松菜と切り昆布の和え物 香の物 白飯	さわらの照り焼き 鶏肉とそら豆の炒め物 高野豆腐の含め煮★あごだし★ アスパラとじゃが芋のチーズソテー 切干大根の炒り煮 ほうれん草のピーナッツ和え タマゴサラダ 香の物 白飯
エネルギー:647kcal 塩分:3.0g えび・小麦・たまご・乳・落花生	エネルギー:714kcal 塩分:3.4g えび・小麦・たまご	エネルギー:603kcal 塩分:3.1g えび・小麦・たまご	エネルギー:819kcal 塩分:2.6g 小麦・たまご・乳	エネルギー:657kcal 塩分:3.0g 小麦・たまご・乳	エネルギー:692kcal 塩分:3.5g えび・かに・小麦・たまご・乳・落花生	エネルギー:695kcal 塩分:3.1g 小麦・たまご・乳	
4月29日(月・祝)	4月30日(火)※毎週火曜は主菜 (AorB)2種類から選べます。	5月1日(水)	5月2日(木)	5月3日(金・祝)	5月4日(土・祝)	5月5日(日・祝)	
ミートオムレツ&海老フライ ポークジンジャー いわしつみれの炊き合わせ 蓮根きんぴら カレー風味野菜炒め ポテトサラダ ティラミス 香の物 白飯	主菜A 鶏肉と筍の煮物 太刀魚の塩麹焼き おかひじきと麩の卵とじ 五目炒め 茄子の生姜炒め 蟹風味フレークとわかめの酢の物 いんげんのくるみ和え 香の物 白飯	主菜B 豚肉の柚子胡椒焼き 太刀魚の塩麹焼き おかひじきと麩の卵とじ 五目炒め 茄子の生姜炒め 蟹風味フレークとわかめの酢の物 いんげんのくるみ和え 香の物 白飯	抹茶塩で食べる天麩羅 (海老・アスパラ・かぼちゃ) 牛肉の甘辛煮 いんげんときのこの炒め物 卵の花 蓮根とウインナーのソテー ほうれん草の土佐和え コーンサラダ 香の物 茶飯	青海苔タラフライ 豚肉のキムチ炒め 大根の肉味噌がけ ごぼうのしぐれ煮 セロリの塩炒め ブロッコリーの梅おほかね和え 豆と豆乳のサラダ 香の物 白飯	日の丸ハンバーグ 揚げいわしのトマトソース 茄子の薬味がけ アスパラとコーンのソテー じゃが芋のたらこ炒め かぼちゃサラダ 三色ナムル 香の物 白飯	豚肉の青じそ炒め カレイの煮付け ごった煮 菜の花の塩炒め 白菜の煮びたし 大根と水菜のツナ和え しらすと胡瓜の酢の物 香の物 十五穀ごはん	メバルの生姜蒸し 牛肉とごぼうの煮物 若竹煮 キャベツとそら豆の炒め物 海老と蓮根の塩炒め 小松菜のおひたし 柏餅 香の物 白飯
エネルギー:741kcal 塩分:2.6g えび・小麦・たまご・乳	エネルギー:663kcal 塩分:3.0g かに・小麦・たまご・乳	エネルギー:766kcal 塩分:3.0g かに・小麦・たまご・乳	エネルギー:635kcal 塩分:3.4g えび・小麦・たまご・乳	エネルギー:680kcal 塩分:2.8g えび・小麦・たまご・乳	エネルギー:704kcal 塩分:3.2g 小麦・たまご・乳	エネルギー:650kcal 塩分:2.6g えび・かに・小麦・たまご・そば	