

# 4月 献立表

## 夕食・翌朝食セット

まいにち七菜    まいにち五菜

「まいにち七菜」に翌日の昼食向けのお弁当  
「まいにち五菜」をセットにした2食分・合計12菜の  
おいしさと栄養バランスに配慮した献立です。  
※夕食「まいにち七菜」の献立は、七菜のページをご覧ください。  
※日付は献立の【お届け日】です。



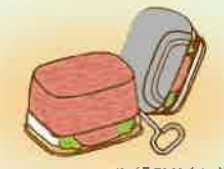
### 今月のピックアップ献立

#### 4月6日(土) コンビーフの日

本来は長期航海用などとして使うための保存食料であったと言われていました。コンビーフの缶詰は中に牛肉が詰めやすいように工夫され、独特の台形の形となりました。1875年、アメリカで「台形の缶」が特許登録されたことにより、「コンビーフの日」に制定されました。

#### まいにち五菜    こだわり八菜

### コンビーフポテト



※イラストはイメージです。

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。  
※このキャンペー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ございます。  
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

4月1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)	7日(日)
<b>夕食</b> まいにち七菜 <b>主菜</b> 豚肉のカレー炒め ほか <b>翌朝食</b> まいにち五菜 <b>主菜</b> 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 ・ピクルス	<b>夕食</b> まいにち七菜 <b>主菜</b> チキンカツ ほか <b>翌朝食</b> まいにち五菜 <b>主菜</b> 赤魚の柚子野菜あんかけ ・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 ・漬物	<b>夕食</b> まいにち七菜 <b>主菜</b> 豚肉のスタミナ炒め ほか <b>翌朝食</b> まいにち五菜 <b>主菜</b> バジルチキン ・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 ・白花豆の甘煮	<b>夕食</b> まいにち七菜 <b>主菜</b> メバルの葱味噌焼き ほか <b>翌朝食</b> まいにち五菜 <b>主菜</b> イカメンチ ・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 ・漬物	<b>夕食</b> まいにち七菜 <b>主菜</b> 豚肉とごぼうの甘辛煮 ほか <b>翌朝食</b> まいにち五菜 <b>主菜</b> 牛肉の香味炒め ・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 ・漬物	<b>夕食</b> まいにち七菜 <b>主菜</b> 赤魚のしそ香味焼き ほか <b>翌朝食</b> まいにち五菜 <b>主菜</b> チーズチキンカツ ・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 ・漬物	<b>夕食</b> まいにち七菜 <b>主菜</b> ミートコロッケ ほか <b>翌朝食</b> まいにち五菜 <b>主菜</b> 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 ・漬物
<b>8日(月)</b> <b>夕食</b> まいにち七菜 <b>主菜</b> アジの葱塩香味蒸し ほか <b>翌朝食</b> まいにち五菜 <b>主菜</b> 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 ・漬物	<b>9日(火)</b> <b>夕食</b> まいにち七菜 <b>主菜</b> 豚肉と茄子の味噌炒め ほか <b>翌朝食</b> まいにち五菜 <b>主菜</b> チーズと大葉の鶏竜田揚げ ・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 ・漬物	<b>10日(水)</b> <b>夕食</b> まいにち七菜 <b>主菜</b> さばのみりん焼き ほか <b>翌朝食</b> まいにち五菜 <b>主菜</b> 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 ・漬物	<b>11日(木)</b> <b>夕食</b> まいにち七菜 <b>主菜</b> 豚肉といんげんの塩だれ炒め ほか <b>翌朝食</b> まいにち五菜 <b>主菜</b> 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 ・漬物	<b>12日(金)</b> <b>夕食</b> まいにち七菜 <b>主菜</b> 太刀魚の焼き南蛮漬け ほか <b>翌朝食</b> まいにち五菜 <b>主菜</b> 真鯛の若竹蒸し ・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 ・漬物	<b>13日(土)</b> <b>夕食</b> まいにち七菜 <b>主菜</b> 豚肉とふきの和風炒め ほか <b>翌朝食</b> まいにち五菜 <b>主菜</b> 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 ・漬物	<b>14日(日)</b> <b>夕食</b> まいにち七菜 <b>主菜</b> さわらの柚子胡椒焼き ほか <b>翌朝食</b> まいにち五菜 <b>主菜</b> 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 ・ピクルス
<b>15日(月)</b> <b>夕食</b> まいにち七菜 <b>主菜</b> 鶏肉のさっぱり煮 ほか <b>翌朝食</b> まいにち五菜 <b>主菜</b> 豚肉の青じそ炒め ・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 ・漬物	<b>16日(火)</b> <b>夕食</b> まいにち七菜 <b>主菜</b> いわしの揚げおろし煮 ほか <b>翌朝食</b> まいにち五菜 <b>主菜</b> 牛肉の味噌炒め ・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 ・漬物	<b>17日(水)</b> <b>夕食</b> まいにち七菜 <b>主菜</b> 豆腐野菜ハンバーグ ほか <b>翌朝食</b> まいにち五菜 <b>主菜</b> サーモンフライ ・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 ・漬物	<b>18日(木)</b> <b>夕食</b> まいにち七菜 <b>主菜</b> 揚げ鶏のチリソース ほか <b>翌朝食</b> まいにち五菜 <b>主菜</b> コガネレイの煮付け ・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 ・漬物	<b>19日(金)</b> <b>夕食</b> まいにち七菜 <b>主菜</b> 豚肉の塩麹炒め ほか <b>翌朝食</b> まいにち五菜 <b>主菜</b> 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 ・ピクルス	<b>20日(土)</b> <b>夕食</b> まいにち七菜 <b>主菜</b> さばの南部焼き ほか <b>翌朝食</b> まいにち五菜 <b>主菜</b> ヒレカツ ・千草焼き ・大根とこんにゃくのヒリ辛煮 ・茄子の生姜炒め ・漬物	<b>21日(日)</b> <b>夕食</b> まいにち七菜 <b>主菜</b> 鶏肉と蓮根のヒリ辛炒め ほか <b>翌朝食</b> まいにち五菜 <b>主菜</b> 牛肉と厚揚げの煮物 ・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 ・漬物
<b>22日(月)</b> <b>夕食</b> まいにち七菜 <b>主菜</b> 太刀魚の葱塩焼き ほか <b>翌朝食</b> まいにち五菜 <b>主菜</b> 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 ・漬物	<b>23日(火)</b> <b>夕食</b> まいにち七菜 <b>主菜</b> 鶏肉のバジル焼き ほか <b>翌朝食</b> まいにち五菜 <b>主菜</b> 豚肉と長芋の塩炒め ・にら玉野菜炒め ・かぼちゃのいとこ煮 ・茄子の揚げだし ・漬物	<b>24日(水)</b> <b>夕食</b> まいにち七菜 <b>主菜</b> ますの塩麹焼き ほか <b>翌朝食</b> まいにち五菜 <b>主菜</b> さばの幽庵焼き ・蓮根の狭み揚げ ・筍の山椒炒め ・きのこことピーマンの炒め物 ・漬物	<b>25日(木)</b> <b>夕食</b> まいにち七菜 <b>主菜</b> じゅんじゅん風 ほか <b>翌朝食</b> まいにち五菜 <b>主菜</b> 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 ・漬物	<b>26日(金)</b> <b>夕食</b> まいにち七菜 <b>主菜</b> さばの幽庵焼き ほか <b>翌朝食</b> まいにち五菜 <b>主菜</b> アジの葱香味蒸し ・焼売 ・ブロッコリーの塩炒め ・麻婆茄子 ・漬物	<b>27日(土)</b> <b>夕食</b> まいにち七菜 <b>主菜</b> 豚肉の黒胡椒炒め ほか <b>翌朝食</b> まいにち五菜 <b>主菜</b> 牛カルビ炒め ・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 ・漬物	<b>28日(日)</b> <b>夕食</b> まいにち七菜 <b>主菜</b> アジの五味ソース ほか <b>翌朝食</b> まいにち五菜 <b>主菜</b> 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 ・漬物
<b>29日(月・祝)</b> <b>夕食</b> まいにち七菜 <b>主菜</b> ハンバーグハヤシソース ほか <b>翌朝食</b> まいにち五菜 <b>主菜</b> 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 ・漬物	<b>30日(火)</b> <b>夕食</b> まいにち七菜 <b>主菜</b> メバルの更紗蒸し ほか <b>翌朝食</b> まいにち五菜 <b>主菜</b> 鶏肉と筍の煮物 ・おかひじきと麩の卵とじ ・五目炒め ・茄子の生姜炒め ・漬物	<b>5月1日(水)</b> <b>夕食</b> まいにち七菜 <b>主菜</b> 豚肉のお茶しゃぶ ほか <b>翌朝食</b> まいにち五菜 <b>主菜</b> 抹茶電で食べる天麩羅(海老・アスパラ・かぼちゃ) ・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 ・漬物	<b>2日(木)</b> <b>夕食</b> まいにち七菜 <b>主菜</b> 牛肉のにんにく味噌炒め ほか <b>翌朝食</b> まいにち五菜 <b>主菜</b> 青海苔タラフライ ・大根の肉味噌がけ ・ごぼうのしくれ煮 ・セロリの塩炒め ・漬物	<b>3日(金・祝)</b> <b>夕食</b> まいにち七菜 <b>主菜</b> 鶏肉のバジルチーズ焼き ほか <b>翌朝食</b> まいにち五菜 <b>主菜</b> 日の丸ハンバーグ ・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 ・漬物	<b>4日(土・祝)</b> <b>夕食</b> まいにち七菜 <b>主菜</b> 海老カツ ほか <b>翌朝食</b> まいにち五菜 <b>主菜</b> 豚肉の青じそ炒め ・ごった煮 ・菜の花の塩炒め ・白菜の煮びたし ・漬物	<b>5日(日・祝)</b> <b>夕食</b> まいにち七菜 <b>主菜</b> チキン南蛮 ほか <b>翌朝食</b> まいにち五菜 <b>主菜</b> 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 ・漬物

※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

# 夕食・翌昼食セット〔まいにち五菜〕

## 【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。  
 ■夕食〔まいにち七菜〕の献立及び栄養価・アレルギーはまいにち七菜のリンクからご覧ください。■日付は献立の【お届け日】です。

4月1日(月)	4月2日(火)	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)
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 ピクルス エネルギー:246kcal 塩分:1.7g 小麦・たまご・乳	赤魚の柚子野菜あんかけ 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 漬物 エネルギー:233kcal 塩分:2.1g 小麦・乳	バジルチキン 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 白花豆の甘煮 エネルギー:255kcal 塩分:1.3g かに・小麦・たまご・乳	イカメンチ 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 漬物 エネルギー:189kcal 塩分:1.8g 小麦・乳	牛肉の香味炒め 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 漬物 エネルギー:312kcal 塩分:1.9g かに・小麦・たまご・乳	チーズチキンカツ 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 漬物 エネルギー:251kcal 塩分:1.5g 小麦・たまご・乳	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 漬物 エネルギー:271kcal 塩分:1.7g 小麦
4月8日(月)	4月9日(火)	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)
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 漬物 エネルギー:178kcal 塩分:2.0g 小麦・たまご・乳	チーズと大葉の鶏竜田揚げ 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 漬物 エネルギー:231kcal 塩分:2.0g えび・小麦・たまご・乳	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 漬物 エネルギー:259kcal 塩分:1.6g えび・小麦・たまご・乳	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 漬物 エネルギー:315kcal 塩分:2.4g 小麦・たまご・乳	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 漬物 エネルギー:112kcal 塩分:2.0g 小麦・たまご・乳	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 漬物 エネルギー:300kcal 塩分:1.6g 小麦	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 ピクルス エネルギー:281kcal 塩分:1.4g 小麦・たまご・乳
4月15日(月)	4月16日(火)	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 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 漬物 エネルギー:310kcal 塩分:1.8g 小麦・たまご	牛肉の味噌炒め 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 漬物 エネルギー:288kcal 塩分:1.6g 小麦	サーモンフライ がんも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 漬物 エネルギー:218kcal 塩分:1.4g 小麦	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 漬物 エネルギー:159kcal 塩分:1.5g えび・小麦・乳	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 ピクルス エネルギー:257kcal 塩分:2.0g えび・小麦・乳	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 漬物 エネルギー:296kcal 塩分:1.4g 小麦・たまご・乳	牛肉と厚揚げの煮物 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 漬物 エネルギー:339kcal 塩分:2.0g 小麦・たまご
4月22日(月)	4月23日(火)	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)
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 漬物 エネルギー:180kcal 塩分:1.7g えび・小麦・たまご・落花生	豚肉と長芋の塩炒め にら玉野菜炒め かぼちゃのいとこ煮 茄子の揚げだし 漬物 エネルギー:361kcal 塩分:1.8g 小麦・たまご	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 漬物 エネルギー:208kcal 塩分:1.5g 小麦・たまご	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 漬物 エネルギー:294kcal 塩分:2.1g 小麦・乳	アジの葱香味蒸し 焼売 ブロッコリーの塩炒め 麻婆茄子 漬物 エネルギー:254kcal 塩分:2.1g えび・かに・小麦・たまご	牛カルビ炒め がんも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 漬物 エネルギー:290kcal 塩分:2.0g 小麦・たまご・乳	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 漬物 エネルギー:230kcal 塩分:1.9g 小麦・乳
4月29日(月・祝)	4月30日(火)	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)
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 漬物 エネルギー:314kcal 塩分:1.6g 小麦・たまご・乳	鶏肉と筍の煮物 おかひじきと麩の卵とじ 五目炒め 茄子の生姜炒め 漬物 エネルギー:224kcal 塩分:1.7g 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) いんげんとときのこの炒め物 卵の花 蓮根とウインナーのソテー 漬物 エネルギー:218kcal 塩分:1.6g えび・小麦・たまご・乳	青海苔タラフライ 大根の肉味噌がけ ごぼうのしぐれ煮 セロリの塩炒め 漬物 エネルギー:170kcal 塩分:1.7g 小麦・たまご・乳	日の丸ハンバーグ 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 漬物 エネルギー:206kcal 塩分:2.1g 小麦・たまご・乳	豚肉の青じそ炒め ごった煮 菜の花の塩炒め 白菜の煮びたし 漬物 エネルギー:314kcal 塩分:1.6g 小麦	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 漬物 エネルギー:233kcal 塩分:1.7g えび・小麦・たまご・乳

夕食・翌昼食セット〔まいにち五菜〕（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。
- 夕食〔まいにち七菜〕の献立及び栄養価・アレルギーはまいにち七菜のリンクからご覧ください。■日付は献立の【お届け日】です。

4月1日(月)	4月2日(火)	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)
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 ピクルス 白飯 エネルギー:492kcal 塩分:1.7g 小麦・たまご・乳	赤魚の柚子野菜あんかけ 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 漬物 十五穀ごはん エネルギー:487kcal 塩分:2.1g 小麦・乳・そば	バジルチキン 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 白花豆の甘煮 白飯 エネルギー:507kcal 塩分:1.3g かに・小麦・たまご・乳	イカメンチ 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 漬物 白飯 エネルギー:441kcal 塩分:1.8g 小麦・乳	牛肉の香味炒め 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 漬物 ひじきごはん エネルギー:569kcal 塩分:6.1g かに・小麦・たまご・乳	チーズチキンカツ 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 漬物 白飯 エネルギー:503kcal 塩分:1.5g 小麦・たまご・乳	豚肉の塩麴炒め 筍とふきの土佐煮 五目きんぴら 小松菜の炒め物 漬物 白飯 エネルギー:523kcal 塩分:1.7g 小麦
4月8日(月)	4月9日(火)	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)
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 漬物 白飯 エネルギー:430kcal 塩分:2.0g 小麦・たまご・乳	チーズと大葉の鶏竜田揚げ 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 漬物 白飯 エネルギー:483kcal 塩分:2.0g えび・小麦・たまご・乳	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 漬物 白飯 エネルギー:510kcal 塩分:1.6g えび・小麦・たまご・乳	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 漬物 鶏ごぼうごはん エネルギー:549kcal 塩分:2.6g 小麦・たまご・乳	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 漬物 白飯 エネルギー:367kcal 塩分:2.0g 小麦・たまご・乳	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 漬物 麦ごはん エネルギー:525kcal 塩分:1.6g 小麦	いわしのエスカバッシュ 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 ピクルス 白飯 エネルギー:527kcal 塩分:1.4g 小麦・たまご・乳
4月15日(月)	4月16日(火)	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 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 漬物 白飯 エネルギー:562kcal 塩分:1.8g 小麦・たまご	牛肉の味噌炒め 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 漬物 白飯 エネルギー:540kcal 塩分:1.6g 小麦	サーモンフライ 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 漬物 わかめごはん エネルギー:457kcal 塩分:5.0g 小麦	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 漬物 白飯 エネルギー:411kcal 塩分:1.5g えび・小麦・乳	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 ピクルス 白飯 エネルギー:509kcal 塩分:2.0g えび・小麦・乳	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 漬物 白飯 エネルギー:548kcal 塩分:1.4g 小麦・たまご・乳	牛肉と厚揚げの煮物 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 漬物 十五穀ごはん エネルギー:593kcal 塩分:2.0g 小麦・たまご・そば
4月22日(月)	4月23日(火)	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)
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 漬物 白飯 エネルギー:432kcal 塩分:1.7g えび・小麦・たまご・落花生	豚肉と長芋の塩炒め にら玉野菜炒め かぼちゃのいとこ煮 茄子の揚げだし 漬物 海老ピラフ エネルギー:595kcal 塩分:2.6g えび・小麦・たまご	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 漬物 白飯 エネルギー:557kcal 塩分:1.5g 小麦・たまご	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 漬物 白飯 エネルギー:546kcal 塩分:2.1g 小麦・乳	アジの葱香味蒸し 焼売 ブロッコリーの塩炒め 麻婆茄子 漬物 麦ごはん エネルギー:479kcal 塩分:2.1g えび・かに・小麦・たまご	牛カルビ炒め 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 漬物 白飯 エネルギー:521kcal 塩分:2.0g 小麦・たまご・乳	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 漬物 白飯 エネルギー:482kcal 塩分:1.9g 小麦・乳
4月29日(月・祝)	4月30日(火)	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)
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 漬物 白飯 エネルギー:560kcal 塩分:1.6g 小麦・たまご・乳	鶏肉と筍の煮物 おかひじきと麩の卵とじ 五目炒め 茄子の生姜炒め 漬物 白飯 エネルギー:474kcal 塩分:1.7g 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） 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 漬物 茶飯 エネルギー:449kcal 塩分:2.5g えび・小麦・たまご・乳	青海苔タラフライ 大根の肉味噌がけ ごぼうのしぐれ煮 セロリの塩炒め 漬物 白飯 エネルギー:416kcal 塩分:1.7g 小麦・たまご・乳	日の丸ハンバーグ 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 漬物 白飯 エネルギー:458kcal 塩分:2.1g 小麦・たまご・乳	豚肉の青じそ炒め ごった煮 菜の花の塩炒め 白菜の煮びたし 漬物 十五穀ごはん エネルギー:568kcal 塩分:1.6g 小麦・そば	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 漬物 白飯 エネルギー:481kcal 塩分:1.7g えび・小麦・たまご・乳