

2025友・遊べんとう 4月のメニュー予定

友・遊べんとう ねやがわ

電話 072-812-1128



月 火 水 木 金 土

	1日 617 kcal(332)塩分 2.3 g 豚肉のごまソース炒め みそじゃが ひじき豆 中華サラダ	2日 595 kcal(310)塩分 2.2 g 鶏としめじのカレー煮 ごぼう天の煮物 ほうれん草とコーンのソテー 炒り卵	3日 560 kcal(275)塩分 2.9 g えび炒めのみそマヨがけ 小松菜とうすあげの炒り煮 丸天とえのきの煮物 長いもの梅和え	4日 508 kcal(223)塩分 2.4 g さわら塩焼き かぼちやのパン粉焼き 大根と厚揚げの煮物 もやしときのこのあえ物	5日 560 kcal(275)塩分 2.4 g 高野豆腐の五目煮 ちくわとピーマンの炒め物 さつまいもと昆布の煮もの マカロニサラダ
7日 618 kcal(333)塩分 2.6 g ひき肉と野菜の炒め物 ソーセージとじゃがいものソテー 卵の花 小松菜と海苔のサラダ	8日 658 kcal(373)塩分 2.6 g 鶏のトマト煮 厚揚げのしょうが焼き 野菜炒め 大根のゆかり和え	9日 564 kcal(279)塩分 2.4 g 牛肉とじゃがいも炒め 切り干し大根煮 キャベツと人参のみそ炒め ひじきの南蛮酢	10日 516 kcal(231)塩分 2.2 g きれいのキノコあんかけ 青梗菜の炒め煮 ベーコンじゃが スパゲティサラダ	11日 525 kcal(240)塩分 2.3 g 豚肉とこんにゃく煮 もやしときのこのソテー イタリアンスパゲティ はんぺんの梅おかか和え	12日 599 kcal(314)塩分 3.0 g 鶏肉の照り焼き 青梗菜とハムの炒め物 糸コンの真砂煮 人参と卵の炒め和え
14日 530 kcal(245)塩分 2.5 g 豚肉の中華風煮 青梗菜とベーコン炒め たけのことふきの煮物 きゅうりの酢の物	15日 581 kcal(296)塩分 3.0 g すき焼き風煮 もやしとウィンナーの炒めもの こんにゃくのごまみそ煮 キャベツの甘酢和え	16日 511 kcal(226)塩分 1.8 g あじの南蛮漬け 高野豆腐の煮物 なすのみそ炒め ほうれん草のうす揚げ和え	17日 621 kcal(294)塩分 3.3 g 豚肉のしょうが焼き がんもの含め煮 人参とちくわのきんぴら もやしの甘酢和え	18日 (ごはん塩分1.5g) 581 kcal(254)塩分 3.1 g 豆ご飯・やきとり 田楽 キャベツとしいたけのじゃこ炒め きゅうりもみ	19日 588 kcal(303)塩分 3.1 g 豚肉のソテー 青梗菜と丸天の煮びたし じゃがいものきんぴら ひじきのサラダ
21日 567 kcal(282)塩分 0.8 g 蒸し鶏 えのきとわかめの生姜炒め かぼちやの甘煮 キャベツのおかか和え	22日 595 kcal(310)塩分 3.4 g さばの味噌煮 かぼちやの鶏ミンチあん ピーマンと人参の炒め物 わかめとかにかまぼこのあえ物	23日 635 kcal(350)塩分 2.7 g 豚肉の五目野菜炒め じゃがいもの煮転がし 厚揚げと青梗菜のオイスター炒め 野菜サラダ	24日 608 kcal(323)塩分 3.1 g 牛肉と玉ねぎの卵とじ 野菜のカレー炒め 五目豆 人参のごまあえ	25日 544 kcal(259)塩分 1.4 g 天ぷら 丸天と玉ねぎの煮物 しゅうまい いんげんの海苔和え	26日 594 kcal(309)塩分 2.5 g 鮭のムニエル ひじきと豚肉の炒め煮 きのこのオイスター炒め ほうれん草のナムル
28日 557 kcal(272)塩分 2.0 g きれいの唐揚げ 刻みこぶの煮物 にらとひき肉の卵焼き 豆サラダ	29日 536 kcal(251)塩分 3.0 g 炒り鶏 高野豆腐の含め煮 長いものソテー 小松菜のお浸し	30日 552 kcal(267)塩分 2.8 g 大根と豚肉の炒り煮 カラフル野菜のきんぴら こんにゃくの土佐煮 コーンサラダ			

※食材によりメニューを変更する場合があります ※()内の数値は「ごはんなし」のカロリー、グラムです

食材アレルギー等で、その日の献立が合わない場合は、友・遊にご相談ください。