


4月 ランチメニュー

今年度のテーマ『世界の料理を楽しもう!』（毎週木曜日）

※放射能対策の一つとしてミネラルを豊富に含む食品を多く取り入れています。
 ミネラルの「カリウム」「カルシウム」の多い食品には、☆印をつけています。
 ※ランチメニューは変更する場合があります。

<p>16日(木) 522 kcal</p> <p>～♡インド系編♡～</p> <ul style="list-style-type: none"> チキンカレー (ナン付) (玉ねぎ・じゃが芋・とり肉・人参) レタスツナサラダ (レタス・キュウリ・レモン・ツナ缶) ミニトマト 大豆とひよこ豆のスープ デザート 牛乳 	<p>17日(金) 520 kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> 焼そば (キャバツ・じゃが芋・豚肉・人参) とろろの中華サラダ (とろろ・レタス・キャウリ・ちくわん☆) ミニトマト 中華スープ (玉ねぎ・卵・わかめ) フルーツ 牛乳 			
<p>20日(月) 516 kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> チャーハン (ネギ・ハム・人参・卵) キャアチエ風炒め物 (春雨・人参・じゃが芋・玉ねぎ・豚肉・ピママン・木くらげ) 中華スープ (しら・卵) フルーツ 牛乳 	<p>21日(火) 515 kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> 親子丼 (玉ねぎ・とり肉・卵) 新キャバツとほうじん草の ごま和え ミニトマト みそ汁 (じゃが芋・えのき・わかめ) フルーツ 牛乳 	<p>22日(水) 508 kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> さばの竜田揚げ (さば・片栗粉) レタス かぼちやのどぼろ煮 (かぼちや・豚肉・しょうが) ブロッコリー みそ汁 (とろろ・ネギ・わかめ) ごはん 乳油豆腐 	<p>23日(木) 517 kcal</p> <p>～♡ドイツ系編♡～</p> <ul style="list-style-type: none"> ジャーマンポテト ソーセージ (じゃが芋・コーン・ハム) ロールパン お豆のスープ (レンズ豆・大豆・玉ねぎ・ヒンナク バーコン・オーブオイル) フルーツ・牛乳 	<p>24日(金) 512 kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> 竹の子ごはん (おけん・油あげ・人参) かき揚げ (さつまいも・玉ねぎ・人参・ちくわ) 春キャバツときゅうりの甘酢和え みそ汁 (とろろ・わかめ) フルーツ 牛乳
<p>27日(月) 517 kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> 鶏肉の甘辛煮 (とり肉・じゃが芋) 千切りキャバツ 春雨サラダ (キュウリ・人参・卵) ミニトマト 洋風スープ (玉ねぎ・卵・わかめ) ごはん フルーツ・牛乳 	<p>28日(火) 518 kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ししやの天ぷら (ししや・青のり) レタス ブロッコリー 肉じゃが (じゃが芋・玉ねぎ・豚肉・人参 しらたき) みそ汁 (大根・油あげ) ごはん フルーツ・牛乳 	<p>29日(水)</p> <p>昭和の日</p> 	<p>30日(木) 520 kcal</p> <p>～♡イタリア系編♡～</p> <ul style="list-style-type: none"> ミートソースパスタ (玉ねぎ・豚肉・人参) シーザーサラダ (レタス・キャバツ・氷菜・キャウリ チーズ) 玉ねぎのイタリアンスープ (玉ねぎ・えのき・バーコン・ヒンナク オーブオイル) フルーツ・牛乳 	