

# 4月メニュー表

日	曜日	朝食					昼食				夕食				エネルギー (kcal)	脂質 (g)
															たんぱく質 (g)	塩分 (g)
1	月	がんもの煮物 ブロッコリーのごまドレ和え 梅干し みそ汁 ごはん 牛乳					コロッケ(ミニどら焼き) 白菜の煮物 大根の浅漬け みそ汁 ごはん				カレイの煮付け さつまいもの煮物 オクラの海苔わさび和え みそ汁 ごはん				1,508	29.5
2	火	ベーコンとキャベツの炒め物 里芋の煮物 納豆 みそ汁 ごはん 牛乳					鮭の焼き漬け(バームクーヘン) じゃがいもの味噌きんぴら かぶの塩昆布和え すまし汁 ごはん				豚肉とごぼうの炒め煮 もやしの塩炒め 菜の花のお浸し みそ汁 ごはん				1,628	48.9
3	水	かぼちゃと厚揚げの煮物 いんげんのピーナツ和え 梅びしお みそ汁 ごはん 牛乳					かきたまにゅうめん(ブッセ) チンゲン菜の炒め物 フルーツヨーグルト				さばの生姜煮 かぶの煮物 ブロッコリーの和え物 みそ汁 ごはん				1,575	41.8
4	木	オムレツ 小松菜の煮びたし 味付け海苔 みそ汁 ごはん 牛乳					ミートローフ(ココアワッフル) マカロニサラダ 煮りんご スープ ごはん				豚肉とピーマンの炒め物 大根の粕煮 春雨の酢の物 みそ汁 ごはん				1,739	53.8
5	金	ほっけの塩焼き キャベツの煮物 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					豆腐の中華風煮(フルーチェ) 小松菜の炒め物 大根の甘酢漬け みそ汁 ごはん				鶏肉のパン粉焼き アスパラのソテー もやしの中華和え みそ汁 ごはん				1,505	38.2
6	土	きのこの卵とじ ほうれん草の和え物 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳					豚丼(シフォンケーキ) ポテトサラダ 切干大根煮物 みそ汁				鮭の焼き漬け かぼちゃの煮物 白菜の浅漬け みそ汁 ごはん				1,629	43.0
7	日	大根と豚肉の煮物 アスパラのマヨ和え ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳					赤魚の和風あんかけ(ミニあんぱん) チンゲン菜の塩炒め もずく酢の物 みそ汁 ごはん				八宝菜 ふきの煮物 小松菜のわさび和え みそ汁 ごはん				1,535	47.3
8	月	キャベツとハムの炒め物 いんげんのごま和え 梅干し みそ汁 ごはん 牛乳					カレーライス(クッキー) ブロッコリーと豆のサラダ 煮りんご スープ				さばの塩焼き かぶの中華風煮 ごま豆腐 みそ汁 ごはん				1,532	45.4
9	火	カレイの塩焼き 切り昆布の炒め煮 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					じゃがいもとチーズのオムレツ(水ようかん) ぜんまい煮物 カリフラワーサラダ みそ汁 ごはん				エビチリ キャベツの炒め物 シューマイ みそ汁 ごはん				1,597	35.0
10	水	ベーコンと白菜の煮物 ブロッコリーの中華和え 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳					たけのごはん(白い風船) 赤魚の酒蒸し 菜の花の辛し和え フルーツ みそ汁				柳川風煮 ピーマンの炒め物 かぶの甘酢漬け みそ汁 ごはん				1,542	45.2
11	木	厚焼き玉子 麩とちくわの煮物 ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳					白身魚のフライ(カステラ) かぼちゃの煮物 コールスロー みそ汁 ごはん				豚肉と大根の粕煮 ごぼうときのこの炒め物 とろろいも すまし汁 ごはん				1,680	47.8
12	金	はんぺんと野菜の煮物 小松菜のなめたけ和え 鮭フレーク みそ汁 ごはん 牛乳					たぬきうどん(チーズ蒸しケーキ) 高野豆腐の煮物 もやし炒め				鱈の幽庵焼き なすの味噌炒め オクラのポン酢和え みそ汁 ごはん				1,528	35.2
13	土	ハムエッグ キャベツのごまドレ和え 味付け海苔 みそ汁 ごはん 牛乳					白菜とミートボールのシチュー(ミニシュークリーム) カリフラワーのソテー 春雨サラダ ゆかりごはん				白身魚と野菜の吉野煮 もやしのオイスター炒め 昆布豆 みそ汁 ごはん				1,555	48.5
14	日	ウインナーとアスパラの炒め物 里芋の煮物 納豆 みそ汁 ごはん 牛乳					鮭の照り焼き(杏仁豆腐) レンコンのピリ辛煮 ポテトサラダ みそ汁 ごはん				豚肉の生姜焼き 大根のごまみそ煮 わかめの中華和え みそ汁 ごはん				1,519	41.9
15	月	車麩の煮物 白菜の生姜和え 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳					セレクトメニュー(みそそぼろ丼・ネギトロ丼)(甘納豆) 切干大根煮物 菜の花のポン酢和え みそ汁				さばの塩麹焼き さつまいもの煮物 ブロッコリーの辛し和え みそ汁 ごはん				1,532 70.8 157.3 69	32.4 8.0 39.1 7.9

上段がみそそぼろ丼、下段がネギトロ丼の栄養価になります。

都合により献立内容が、変更になる場合がありますので、ご了承下さい。

ご予約等の変更は、4日前までお願いいたします。