

# 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)
16	火	目玉焼き じゃがいもの炒め物 味付け海苔 みそ汁 ごはん 牛乳					鮭の西京漬け焼き (エクレア) 大根の含め煮 菜の花の梅和え すまし汁 ごはん				鶏の照り焼き キャベツの煮物 春雨サラダ みそ汁 ごはん				1,570	41.4
17	水	ベーコンと車麩の煮物 青梗菜の磯香和え 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					ホッケのねぎ味噌焼き (白い風船) 厚揚げの煮物 煮りんご すまし汁 ごはん				豚肉の卵とじ ビーマンの炒め物 きゅうりのめかぶ和え みそ汁 ごはん				1,696	62.0
18	木	鮭の焼き漬け もやし炒め 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳					きつねそば (イチゴババロア) レンコンのピリ辛煮 小松菜のポン酢和え				鶏肉の梅風味焼き たけのこと菜の花の煮物 ブロッコリー和え みそ汁 ごはん				1,567	31.1
19	金	キャベツとえびの煮びたし 菜の花のなめたけ和え ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳					炒り鶏 (ミニまんじゅう) ふきの炒め物 もやしのピーナツ和え みそ汁 ごはん				カレイの煮付け じゃがいものバターソテー カリフラワーの和え物 みそ汁 ごはん				1,526	31.5
20	土	はんぺんの煮物 ほうれん草の炒め物 たらこ みそ汁 ごはん 牛乳					白身魚のごま味噌焼き (たい焼き) 焼き豆腐の煮物 コールスロー みそ汁 ごはん				豚肉となすの中華炒め かぶの煮物 茶碗蒸し みそ汁 ごはん				1,514	39.6
21	日	野菜の煮物 玉ねぎの炒め物 梅びしお みそ汁 ごはん 牛乳					サンドイッチ<たまご・コンビーフマヨ・マーマレードジャム> (ココアワッフル) ポトフ 小松菜のお浸し フルーツ				豚肉の甘辛煮 キャベツの味噌炒め 五目巾着 みそ汁 ごはん				1,680	64.4
22	月	かぼちゃの煮物 切干大根のごま酢和え 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					カツの卵とじ丼 (どら焼き) 大根の煮物 フルーツ みそ汁				さわらの生姜煮 青梗菜ときのこの炒め物 うどのおかか和え みそ汁 ごはん				1,640	40.1
23	火	がんもの煮物 ブロッコリーのドレッシング和え ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳					豚肉の生姜焼き (ミニシュークリーム) 厚揚げと野菜の煮物 もやしの梅和え みそ汁 ごはん				ホッケのみりん焼き 玉ねぎとえびの炒め物 小松菜のポン酢和え みそ汁 ごはん				1,576	48.6
24	水	ベーコンの炒め物 白菜のゆかり和え 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳					赤魚の中華あんかけ (杏仁豆腐) なすとビーマンの味噌炒め 長芋の青のり和え すまし汁 ごはん				肉じゃが アスパラソテー オクラのわさび和え みそ汁 ごはん				1,575	46.5
25	木	アジの塩焼き ほうれん草のお浸し 納豆 みそ汁 ごはん 牛乳					豆腐とカニの卵とじ (ブッセ) かぼちゃのいとこ煮 春雨の中華サラダ みそ汁 ごはん				つくね焼き 大根の煮物 菜の花の和え物 みそ汁 ごはん				1,589	36.1
26	金	里芋と豚肉の煮物 いんげんの胡麻和え 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳					鶏肉のシチュー (桜餅風デザート) ブロッコリーサラダ フルーツ ごはん				サバの塩麹焼き きのこの炒め物 もずく酢 みそ汁 ごはん				1,589	39.5
27	土	厚揚げの煮物 とろろ芋 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					味噌ラーメン (カステラ) きのこ炒め フルーツ				豚肉と小松菜のオイスター炒め 白菜の煮物 きゅうりの浅漬け みそ汁 ごはん				1,695	57.5
28	日	カレイの塩焼き 青梗菜の塩昆布和え 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					ジャーマンオムレツ (蒸しパン) ごぼう炒め もやしのおかか和え みそ汁 ごはん				豚肉の炒め物 れんこんの煮物 卵豆腐 みそ汁 ごはん				1,568	41.2
29	月	ハムとアスパラの炒め物 白菜の煮びたし 味付け海苔 みそ汁 ごはん 牛乳					炊き込みご飯 (シフォンケーキ) ふるふき大根 かぶの浅漬け すまし汁				白身魚の漬け焼き おからの炒り煮 長芋の和風和え みそ汁 ごはん				1,656	34.2
30	火	オムレツ ほうれん草の和え物 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					エビフライ (抹茶ババロア) キャベツの煮物 マカロニサラダ スープ ごはん				豆腐の野菜あんかけ かぼちゃの炒め物 三色和え みそ汁 ごはん				1,569	41.5

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。