

4月メニュー表

日	曜日	朝食	昼食	夕食	エネルギー	脂質
					(kcal)	(g)
					たんぱく質	塩分
					(g)	(g)
1	水	かぼちゃと厚揚げの煮物 いんげんのごま和え ふりかけ 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 白菜のおかか和え	さばの生姜煮 大根きんぴら ブロッコリーの和え物 みそ汁 ごはん	1,554	42.0
2	木	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	鯡の焼き漬け(ミニシュークリーム) 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	牛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	1,633	50.3
3	金	がんもの煮物 ブロッコリーの胡麻ドレ和え 梅干し みそ汁 ごはん 牛乳	コロッケ(カステラ) 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	1,509	31.4
4	土	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(いちごババロア) ひじきとツナのサラダ フルーツ スープ	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	1,735	50.1
5	日	ほっけの塩焼き キャベツの煮物 梅びしお 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	1,508	35.5
6	月	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	1,595	41.7
7	火	大根と豚肉の煮物 アスパラのマヨ和え 漬物 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	1,509	41.2
8	水	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(プリン) ブロッコリーと豆のサラダ 煮りんご スープ	牛肉と野菜の炒め物 かぶの中華風煮 ごま豆腐 みそ汁 ごはん	1,699	55.4
9	木	カレイの塩焼き 切り昆布の煮物 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	1,611	37.8
10	金	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	たけのこごはん(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	1,501	40.0
11	土	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	たぬきうどん(チーズ蒸しケーキ) 高野豆腐の煮物 ピーマンとしらすの炒め物	豆腐の五目煮 大根のごま味噌炒め わかめの中華和え みそ汁 ごはん	1,542	43.6
12	日	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(ミニどら焼き) かぼちゃの煮物 カリフラワーサラダ 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	1,630	44.8
13	月	スクランブルエッグ 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(バームクーヘン) カリフラワーのソテー 春雨サラダ ゆかりごはん	白身魚の甘酢あんかけ もやしのオイスター炒め 昆布豆 みそ汁 ごはん	1,574	43.7
14	火	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	鯡の幽庵焼き(杏仁豆腐) レンコンのピリ辛煮 オクラの和え物 みそ汁 ごはん	鶏肉の照り焼き なすの煮物 ポテトサラダ みそ汁 ごはん	1,525	35.4
15	水	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(みそそばろ丼・ネギトロ丼)(ミニまんじゅう) 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 ブロッコリーのからし和え みそ汁 ごはん	1,568 68.3 160.3 67.3	34.7 8.2 39.5 8.2

上段がみそそばろ丼、下段がネギトロ丼の栄養価になります。

おすすめメニュー<<たけのこごはん>>
春の味覚を代表する筍を使用し、炊き込みごはんにしました。
筍は成長が早く、一旬(=約10日)で竹になることから、筍という字になったそうです。また、竹の若い芽であることから、「竹の子ども」という意味で、竹の子と表記されることもあります。

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。