

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)
1	木	かぼちゃと厚揚げの煮物 いんげんごま和え ぶりかけ みそ汁 ごはん 牛乳	赤魚の和風あんかけ (ミニあんぱん) 青梗菜の炒め物 たまご豆腐 みそ汁 ごはん	八宝菜 なすの煮物 ほうれん草のワサビ和え みそ汁 ごはん	1,550	35.3
2	金	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	鱈の胡麻焼き (エクレア) もやしの塩炒め 菜の花お浸し みそ汁 ごはん	牛肉とごぼうの炒め煮 じゃが芋味噌きんぴら かぶの塩昆布和え すまし汁 ごはん	1,651	50.5
3	土	がんもの煮物 ブロッコリーの和え物 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	カレーの煮付け さつま芋の煮物 オクラのボン酢和え みそ汁 ごはん	1,620	35.8
4	日	オムレツ なすの煮物 味付け海苔 みそ汁 ごはん 牛乳	ミートローフ (クレープ) ひじきとツナのサラダ フルーツ スープ ごはん	豚肉とピーマンの炒め物 大根の粕煮 春雨酢の物 みそ汁 ごはん	1,660	48.7
5	月	ホッケの塩焼き きゃべつ煮浸し 梅びしお みそ汁 ごはん 牛乳	豆腐の中華風煮 (フルーチェ) ごぼうの炒め物 うどきゅうりの甘酢漬 みそ汁 ごはん	鶏肉のパン粉焼き アスパラソテー もやしの中華和え みそ汁 ごはん	1,521	39.3
6	火	きのこのたまごとし ほうれん草お浸し ぶりかけ みそ汁 ごはん 牛乳	豚丼 (マドレーヌ) ポテトサラダ 切干大根煮 みそ汁	鮭の漬け焼き かぼちゃの煮物 白菜の浅漬け みそ汁 ごはん	1,563	48.7
7	水	大根と鶏肉の煮物 アスパラのマヨ和え 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳	かきたまにゅうめん (抹茶ババロア) チンゲン菜ソテー もやしのおか和え	さばの生姜煮 れんこんきんぴら カリフラワーの和え物 みそ汁 ごはん	1,598	41.5
8	木	きゃべつとハムの炒め物 いんげんのくるみ和え たらこ みそ汁 ごはん 牛乳	カレーライス (ミニドーナツ) 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 もずく酢 みそ汁 ごはん	1,604	54.2
9	金	鮭の塩焼き 切り昆布の煮物 梅びしお みそ汁 ごはん 牛乳	じゃがいもとチーズのオムレツ (とと焼き) ぜんまいの煮物 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 昆布豆 みそ汁 ごはん	1,582	39.4
10	土	ベーコンと白菜の煮物 ブロッコリー青しそ和え 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳	筍ご飯 (バウムクーヘン) 赤魚の酒蒸し 菜の花辛子和え フルーツ みそ汁	柳川風煮 ピマの炒め物 かぶの甘酢漬け みそ汁 ごはん	1,567	41.5
11	日	厚焼き玉子 里芋の煮物 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 (プリン) カリフラワーのソテー ほうれん草中華和え ごはん	お刺身 れんこんの胡麻味噌煮 とろろ みそ汁 ごはん	1,545	38.6
12	月	じゃがいものそぼろ煮 アスパラの和え物 ぶりかけ 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 春雨サラダ みそ汁 ごはん	豚肉と大根の粕煮 ごぼう炒め 白菜ワサビ和え すまし汁 ごはん	1,713	54.4
13	火	ウインナーと野菜の炒め物 さつま芋の煮物 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳	たぬきうどん (チーズ蒸しパン) たまごとし フルーツヨーグルト	豆腐の五目煮 もやしの炒め物 いんげんピーナツ和え みそ汁 ごはん	1,627	43.1
14	水	なすとふきの煮物 青梗菜なめたけ和え 鮭フレーク みそ汁 ごはん 牛乳	ホッケの煮付け (杏仁豆腐) レンコンと豚肉の炒め煮 オクラの和え物 みそ汁 ごはん	鶏肉の照り焼き かぶと厚揚げの煮物 ポテトサラダ みそ汁 ごはん	1,529	37.4
15	木	車麩の煮物 きゃべつゆかり和え 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) (ミニまんじゅう) ひじきの煮物 菜の花ボン酢和え みそ汁	さばの塩麹焼き 里芋のなめごあんかけ ブロッコリー辛子和え みそ汁 ごはん	1,587 70.4 69.2	36.3 7.3 7.3

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日前までをお願いいたします。

今月のおすすめメニュー 《たけのごはん》
筍は食べてもわかる通り食物繊維を豊富に含んでいる為、便秘や大腸がんの予防に効果があると言われて、一日に食べて良いとされる量は穂先なら1/3、根本なら3センチ程が目安とされています。