

# 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)
16 金	赤魚の塩焼き もやし炒め 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳	カレーライス (バウムクーヘン) キャベツのフレンチ和え フルーツ みそ汁	鶏肉の梅風味焼き たけのこと菜の花の煮物 ブロッコリーの和え物 みそ汁 ごはん	1,475	32.6
17 土	がんもとぜんまいの煮物 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 ピーマンソテー 小松菜のポン酢和え みそ汁 ごはん	1,665	58.9
18 日	キャベツと海老の煮びたし いんげんのなめたけ和え ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳	サバの照り焼き (エクレア) なすのゴマみそ炒め 菜の花の梅和え みそ汁 ごはん	麻婆豆腐 大根の煮物 春雨サラダ みそ汁 ごはん	1,628	47.6
19 月	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	炒り鶏 (たい焼き) 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 カリフラワーの炒め物 南瓜サラダ みそ汁 ごはん	1,556	38.5
20 火	はんぺんの煮物 春菊の和え物 たらこ みそ汁 ごはん 牛乳	白身魚のごま味噌焼き (プリン) 焼き豆腐の煮物 わかめサラダ 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	1,497	34.8
21 水	カレイの塩焼き 切り昆布の煮物 梅干し みそ汁 ごはん 牛乳	サンドイッチ(玉子、ハムチーズ、ジャム) (ミニまんじゅう) ポトフ コールスロー フルーツ	牛肉の甘辛煮 キャベツの味噌炒め 胡麻豆腐 みそ汁 ごはん	1,606	47.9
22 木	かぼちゃとさつま揚げの煮物 アスパラのマヨ和え 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳	きつねそば (黒棒) レンコンのピリ辛煮 きゅうりのめかぶ和え	サバの塩麹焼き 里芋の煮物 うどと菜の花のおかか和え みそ汁 ごはん	1,807	57.2
23 金	ベーコンと車麩の煮物 ブロッコリーの和え物 ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳	豚肉の生姜焼き (どら焼き) 厚揚げの煮物 小松菜のフレンチ和え 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 もやしの梅和え みそ汁 ごはん	1,663	48.7
24 土	アサリと大根の炒め煮 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	1,522	37.5
25 日	アジの塩焼き かぶの煮物 納豆 みそ汁 ごはん 牛乳	豆腐とカニの卵とじ (雪の宿) 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 切り干し大根の煮物 もずく酢 みそ汁 ごはん	1,591	35.1
26 月	ハムとアスパラの炒め物 カリフラワーの和え物 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳	エビフライ (抹茶ババロア) 白菜の煮物 マカロニサラダ スープ ごはん	鶏肉と大根の煮物 ビーフンの炒め物 三色和え みそ汁 ごはん	1,645	48.0
27 火	厚揚げと白菜の煮物 とろろ芋 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳	ジャーマンオムレツ (チーズ蒸しケーキ) きのこの炒め物 ブロッコリーのツナ和え みそ汁 ごはん	豚肉と野菜のオイスター炒め 五目巾着 さつま芋サラダ みそ汁 ごはん	1,792	61.2
28 水	里芋のそぼろ煮 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 (ドーナツ) れんこんきんぴら フルーツ スープ ごはん	アジの生姜煮 おからの炒り煮 きゅうりの浅漬け みそ汁 ごはん	1,626	34.4
29 木	オムレツ ひじきと大豆の煮物 味付け海苔 みそ汁 ごはん 牛乳	炊き込みご飯 (クッキー) 鮭の塩焼き ふろふき大根 すまし汁	治部煮 もやしのカレー炒め 春菊の和え物 みそ汁 ごはん	1,618	43.5
30 金	キャベツとウィンナーの炒め物 ほうれん草のお浸し 梅びしお みそ汁 ごはん 牛乳	味噌ラーメン (カステラ) ごぼう炒め 金時煮豆	白身魚の漬け焼き れんこんの煮物 菜の花の和え物 みそ汁 ごはん	1,479	48.0

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。