

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	金	かぼちゃと厚揚げの煮物					赤魚の和風あんかけ (ミニあんぱん)				八宝菜				1,556	41.5
		いんげんごま和え	ふりかけ	みそ汁	ごはん	牛乳	青梗菜の炒め物	たまご豆腐	みそ汁	ごはん	なすの煮物	ほうれん草のワサビ和え	みそ汁	ごはん	66.7	8.7
2	土	ベーコンとキャベツの炒め物					アジの胡麻焼き (エクレア)				牛肉とごぼうの炒め煮				1,561	53.2
		もやしのゆかり和え	納豆	みそ汁	ごはん	牛乳	里芋の煮物	菜の花お浸し	みそ汁	ごはん	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	61.8	6.8
3	日	がんもの煮物					クロック (カステラ)				カレーの煮付け				1,519	38.8
		ブロッコリーの和え物	梅干し	みそ汁	ごはん	牛乳	白菜の煮物	大根の浅漬け	みそ汁	ごはん	さつま芋の煮物	オクラのボン酢和え	みそ汁	ごはん	57.3	7.5
4	月	オムレツ					ミートローフ (ミニクレープ)				豚肉とピーマンの炒め物				1,642	55.9
		なすの煮物	味付け海苔	みそ汁	ごはん	牛乳	ひじきとツナのサラダ	フルーツ	スープ	ごはん	大根の粕煮	春雨酢の物	みそ汁	ごはん	59.1	8.2
5	火	ホッケの塩焼き					豆腐の中華風煮 (フルーチェ)				鶏肉のパン粉焼き				1,520	47.5
		きゃべつお浸し	梅びしお	みそ汁	ごはん	牛乳	ごぼうの炒め物	ぶどうきゅうりめ甘酢漬	みそ汁	ごはん	アスパラソテー	もやしの中華和え	みそ汁	ごはん	66.6	8.8
6	水	きのこのたまごとじ					豚丼 (マドレーヌ)				鮭の漬け焼き				1,525	49.6
		ほうれん草お浸し	ふりかけ	みそ汁	ごはん	牛乳	切干大根煮	ポテトサラダ	みそ汁		かぼちゃの煮物	白菜の浅漬け	みそ汁	ごはん	67.2	7.6
7	木	大根と鶏肉の煮物					かきたまにゆうめん (抹茶ババロア)				サバの生姜煮				1,535	55.2
		アスパラのマヨ和え	漬物	みそ汁	ごはん	牛乳	チンゲン菜ソテー	金時煮豆			れんこんきんぴら	カリフラワーの和え物	みそ汁	ごはん	68.2	8.9
8	金	きゃべつとハムの炒め物					カレーライス (ミニドーナツ)				牛肉と野菜の炒め物				1,540	46.0
		いんげんのくるみ和え	たらこ	みそ汁	ごはん	牛乳	ブロッコリーと豆のサラダ	煮りんご	スープ		かぶの中華風煮	もずく酢	みそ汁	ごはん	59.9	8.8
9	土	鮭の塩焼き					じゃがいもとチーズのオムレツ (とと焼き)				エビチリ				1,545	43.3
		切り昆布の煮物	梅びしお	みそ汁	ごはん	牛乳	ぜんまいの炒め煮	カリフラワーサラダ	みそ汁	わかめごはん	キャベツの炒め物	昆布豆	みそ汁	ごはん	73.1	9
10	日	ベーコンと白菜の煮物					筍ご飯 (バウムクーヘン)				豚肉の甘辛煮				1,559	44.5
		ブロッコリー青しそ和え	漬物	みそ汁	ごはん	牛乳	赤魚の酒蒸し	菜の花辛子和え	フルーツ	みそ汁	ピ-マの炒め物	かぶの甘酢漬	みそ汁	ごはん	65	8.2
11	月	ウインナーと野菜の炒め物					白菜とミートボールのシチュー (プリン)				お刺身				1,507	52.8
		里芋の煮物	味付け海苔	みそ汁	ごはん	牛乳	カリフラワーのソテー	トマトサラダ	スープ	パン	れんこんの胡麻味噌煮	とろろ	みそ汁	ごはん	62.6	8.8
12	火	じゃがいものそぼろ煮					白身魚のフライ (ミニどら焼き)				豚肉と大根の粕煮				1,656	47.7
		アスパラの和え物	ふりかけ	みそ汁	ごはん	牛乳	かぼちゃの煮物	春雨サラダ	みそ汁	ごはん	ごぼう炒め	白菜ワサビ和え	すまし汁	ごはん	59.8	7.5
13	水	厚焼き玉子					たまきうどん (ミニクリームパン)				豆腐の五目煮				1,584	44.8
		さつま芋の煮物	漬物	みそ汁	ごはん	牛乳	たまごとし	フルーツヨーグルト			もやしの炒め物	いんげんピーナツ和え	みそ汁	ごはん	61.3	8.6
14	木	えびしんじょの煮物					ホッケの煮付け (杏仁豆腐)				鶏肉の照り焼き				1,558	47.0
		青梗菜なめたけ和え	鮭フレーク	みそ汁	ごはん	牛乳	レンコンと豚肉の炒め煮	オクラの和え物	みそ汁	ごはん	かぶと厚揚げの煮物	ポテトサラダ	みそ汁	ごはん	69	7.5
15	金	車麩の煮物					セレクトメニュー (みそそぼろ丼・マグロの漬け丼) (フレンチトースト)				サバの塩麹焼き				1,514	42.1
		きゃべつ胡麻和え	佃煮	みそ汁	ごはん	牛乳	ひじきの煮物	菜の花ボン酢和え	みそ汁		里芋のなめこあんかけ	ブロッコリー辛子和え	みそ汁	ごはん	75.3	7.8
											1,410	31.8				
											74.9	7.6				

上段がみそそぼろ丼、下段がマグロの漬け丼の栄養値になります。

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。

今月のおすすめメニュー (たけのごはん)

春の旬食材の代表格であるたけのごはんは、おいしいだけでなく、食物繊維の作用で腸を刺激して排便を促すなど、体内にたまった老廃物を排出してくれます。さらに、カリウムの作用により、血圧の上昇を抑える効果があります。ただし、食べ過ぎると逆に、腹痛や便秘、シミ・そばかすや肌荒れなどの原因になることがありますので、ほどほどを心がけましょう。