

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)
16 土	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 スープ	鶏肉の梅風味焼き たけのこと菜の花の煮物 マカロニサラダ みそ汁 ごはん	1,606	45.5
17 日	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 (ミニまんじゅう) 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 もやしのボン酢和え みそ汁 ごはん	1,536	44.2
18 月	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 長いもの煮物 春雨サラダ みそ汁 ごはん	1,561	48.1
19 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	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	1,567	47.0
20 水	はんぺんの煮物 春菊の胡麻和え たらこ みそ汁 ごはん 牛乳	白身魚のタルタルソース焼き (プリン) 里芋のそぼろ煮 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	1,611	54.4
21 木	鮭の塩焼き 切り昆布の煮物 梅干し みそ汁 ごはん 牛乳	サンドイッチ (白い風船) ポトフ コールスロー フルーツ	牛肉の甘辛煮 厚揚げの味噌炒め もずく酢 みそ汁 ごはん	1,557	63.8
22 金	かぼちゃとさつま揚げの煮物 アスパラの和ドレ和え 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 ポテトサラダ	サバの塩麹焼き 長いものソテー うどと菜の花のおかか和え みそ汁 ごはん	1,531	44.6
23 土	車麩の玉子とじ 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 大根の酢の物 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	1,573	41.2
24 日	アサリと大根の炒め煮 菜の花のくすみ和え 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	1,519	41.8
25 月	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 (おせんべい) 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 玉子豆腐 みそ汁 ごはん	1,551	35.2
26 火	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) 白菜のコンソメ煮 マカロニサラダ スープ ごはん	鶏肉と大根の煮物 ピーマンの炒め物 三色和え みそ汁 ごはん	1,552	50.8
27 水	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 わかめごはん	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	1,694	57.1
28 木	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	1,544	35.8
29 金	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 長芋のみそだれがけ すまし汁	治部煮 じゃがいものカレー炒め 春菊の和え物 みそ汁 ごはん	1,514	37.6
30 土	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	醤油ラーメン (カステラ) ごぼう炒め 金時煮豆	白身魚の味噌マヨ焼き かぼちゃの煮物 菜の花の和え物 すまし汁 ごはん	1,529	36.1
				61.6	7.9

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。