

4月メニュー表

日曜日	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	土	かぼちゃと厚揚げの煮物					赤魚の和風あんかけ(黒棒)					八宝菜					1,562	45.4	
		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									66.3
2	日	ベーコンとキャベツの炒め物					アジの胡麻焼き(マドレーヌ)					エビ玉					1,536	48.4	
		もやしのゆかり和え	納豆	みそ汁	ごはん	牛乳	じゃがいもの味噌きんぴら	菜の花お浸し	すまし汁	ごはん									70.9
3	月	がんもの煮物					白身魚のフライ(クッキー)					カレイの煮付け					1,511	43.9	
		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									58.1
4	火	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					1,580	53.6	
		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									57.3
5	水	ホッケの塩焼き					豆腐の中華風煮(ミニまんじゅう)					鶏肉のパン粉焼き					1,539	42.1	
		きゃべつ煮浸し	梅びしお	みそ汁	ごはん	牛乳	ごぼうの炒め物	うどきゅうりの甘酢漬け	みそ汁	ゆかりごはん									68
6	木	きのこのたまごとし					豚丼(フルーチェ)					鮭のみりん焼き					1,626	49.5	
		ほうれん草お浸し	ふりかけ	みそ汁	ごはん	牛乳	切干大根の煮物	金時煮豆	みそ汁										64.9
7	金	大根と鶏肉の煮物					肉入りにゅうめん(ロールケーキ)					回鍋肉					1,538	54.5	
		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	ポテトサラダ											55.6
8	土	きゃべつとハムの炒め物					カレーライス(いちごババロア)					サワラの生姜煮					1,617	50.1	
		いんげんのくすみ和え	たらこ	みそ汁	ごはん	牛乳	ブロッコリーと豆のサラダ	煮りご	スープ										64
9	日	ニシンの漬け焼き					じゃがいもとチーズのオムレツ(フルーツゼリー)					エビチリ					1,524	43.7	
		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	大根サラダ	みそ汁	わかめ ごはん									66
10	月	ベーコンと白菜の煮物					筍ご飯(ワッフル)					豚肉の甘辛煮					1,477	43.1	
		ブロッコリーの和え物	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									64.4
11	火	じゃがいものそぼろ煮					白菜とミートボールのシチュー(甘納豆)					お刺身					1,521	48.0	
		アスパラの和え物	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									62.5
12	水	ウインナーと野菜の炒め物					とんかつ(フレンチトースト)					厚揚げと大根の粕煮					1,559	52.5	
		里芋の煮物	ふりかけ	みそ汁	ごはん	牛乳	玉ねぎとベーコンのカレー炒め	春雨サラダ	みそ汁	ごはん									48.4
13	木	スクランブルエッグ					あんかけうどん(いちごスペシャル)					豆腐の五目煮					1,599	48.8	
		さつまいもの炒め煮	漬物	みそ汁	ごはん	牛乳	切り干し大根の煮物	フルーツヨーグルト											63
14	金	えびしんじょの煮物					白身魚の香味蒸し(ミニあんぱん)					鶏肉の照り焼き					1,553	42.8	
		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									68.8
15	土	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)(抹茶ババロア)					サバの塩麹焼き					1,517	42.2	
		きゃべつ胡麻和え	佃煮	みそ汁	ごはん	牛乳	ひじきの煮物	菜の花ポン酢和え	みそ汁										73.9
																		1,458	32.6
																		81.4	7.3

上段がみそそぼろ丼、下段がマグロの漬け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。