

4月メニュー表

日曜日	朝食	昼食	夕食	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	脂質 (g) 塩分 (g)
16日	赤魚の柚庵焼き もやし炒め 梅びしお みそ汁 ごはん 牛乳	ハヤシライス (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 たけのこの煮物 マカロニサラダ みそ汁 ごはん	1,659	65.6
17月	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 ビーマンソテー もやしのポン酢和え みそ汁 ごはん	1,536	44.5
18火	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	アジの七味焼き (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 チンゲン菜の炒め煮 春雨サラダ みそ汁 ごはん	1,551	50.5
19水	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	カレーの煮付け カリフラワーの炒め物 南瓜サラダ みそ汁 ごはん	1,532	44.8
20木	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	1,595	54.9
21金	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	牛肉のしぐれ煮 厚揚げの味噌炒め もすく酢 みそ汁 ごはん	1,527	62.9
22土	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 (甘納豆) レンコンのピリ辛煮 ポテトサラダ	サワラの粕漬け焼き 玉ねぎとえびの炒め物 うどと菜の花のおかか和え みそ汁 ごはん	1,517	37.5
23日	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 (ミニどら焼き) 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 じゃがいものカレー炒め もやしの梅和え みそ汁 ごはん	1,645	54.5
24月	アサリと大根の炒め煮 菜の花のくるみみそ和え 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	1,501	43.1
25火	ニシンの漬け焼き かぶの煮物 納豆 みそ汁 ごはん 牛乳	豆腐の卵とじ (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	1,558	41.4
26水	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	白身魚のフライ (ミニクリームパン) 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 ビーフンの炒め物 三色和え みそ汁 ごはん	1,527	49.1
27木	厚揚げと白菜の煮物 とろろ芋 鮭フレーク 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	1,634	55.6
28金	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	味噌ラーメン (カステラ) ごぼう炒め 金時煮豆	サバの生姜煮 おからの炒り煮 きゅうりの浅漬け みそ汁 ごはん	1,574	44.4
29土	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 (シュークリーム) 鮭のみりん焼き かぶの味噌だれがけ すまし汁	治部煮 白菜の中華風煮 春菊の和え物 みそ汁 ごはん	1,490	36.8
30日	キャベツとウィンナーの炒め物 ほうれん草のお浸し ふりかけ 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	カレーの照り焼き かぼちゃの煮物 菜の花の和え物 すまし汁 ごはん	1,516	32.5

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「たけのこの煮物」
春を感じる旬には、カリウムが多く、塩分の排出を促すため、
高血圧の予防の効果が期待できます。