

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日	目玉焼き じゃがいもの炒め物 味付けのり みそ汁 ごはん 牛乳	鮭の西京漬け焼き(抹茶ババロア) かぶの含め煮 菜の花の梅和え 清まし汁 ごはん	鶏の照り焼き きゃべつの煮物 春雨サラダ みそ汁 ごはん	1,556	38.9
17月	ベーコンと車麩の煮物 青梗菜の磯香和え 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳	ホッケのネギ味噌焼き(白い風船) 厚揚げの煮物 煮りんご 清まし汁 ごはん	ひき肉と茄子の炒め物 茶碗蒸し なます みそ汁 ごはん	1,519	45.2
18火	きゃべつと海老の煮びたし 菜の花のなめたけ和え ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳	炒り鶏(ミニ饅頭) ふきの炒め物 もやしのピーナッツ和え みそ汁 ごはん	カレイの煮つけ じゃがいものバター ソテー カリフラワーの和え物 みそ汁 ごはん	1,506	38.5
19水	はんぺんの煮物 ほうれん草とゴコンの炒め物 たらこ みそ汁 ごはん 牛乳	白身魚のごまみそ焼き(バームクーヘン) 焼き豆腐の煮物 コールスロー みそ汁 ごはん	豚肉の卵とじ ピーマンじゃこ炒め きゅうりのめかぶ和え みそ汁 ごはん	1,500	42.6
20木	鮭の焼き漬け もやし炒め 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳	きつねそば(たいやき) レンコンのピリ辛煮 小松菜のボン酢和え	鶏肉の梅風味焼き タケノコと菜の花の煮物 ブロッコリー和え みそ汁 ごはん	1,501	35.0
21金	かぼちゃの煮物 切干大根の胡麻酢和え 梅びしお みそ汁 ごはん 牛乳	カツの卵とじ丼(いちごババロア) かぶの煮物 フルーツ みそ汁	サワラの生姜煮 青梗菜とまいたけの炒め うどのおかか和え みそ汁 ごはん	1,584	40.7
22土	オムレツ 白菜の塩昆布和え 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳	海老フライ(プリン) キャベツの煮物 マカロニサラダ スープ ごはん	豆腐の野菜あんかけ かぼちゃの炒め物 三色和え みそ汁 ごはん	1,501	50.3
23日	がんもの煮物 ブロッコリーのドレッシング和え ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳	豚肉の生姜焼き(ミニシークリーム) 厚揚げと野菜の煮物 きゅうりの梅和え みそ汁 ごはん	ほっけの煮つけ 玉ねぎと卵の炒め物 青梗菜の和風和え みそ汁 ごはん	1,509	55.9
24月	ベーコンの炒め物 白菜のゆかり和え 梅干し みそ汁 ごはん 牛乳	赤魚の中華あんかけ(杏仁豆腐) なすとピーマンの味噌炒め 長芋の青のり和え みそ汁 ごはん	肉じゃが アスパラバターソテー おくらのフサビ和え みそ汁 ごはん	1,545	42.8
25火	アジの塩焼き ほうれん草のお浸し 納豆 みそ汁 ごはん 牛乳	豆腐とカニの卵とじ(ブッセ) 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 大根の煮物 菜の花の和え物 みそ汁 ごはん	1,501	36.4
26水	里芋と豚肉の煮物 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(ドーナッツ) ブロッコリー卵サラダ フルーツ ごはん	サバの塩麹焼き まいたけの炒め物 大根サラダ みそ汁 ごはん	1,551	43.1
27木	厚揚げの煮物 とろろいも 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳	ジャーマンオムレツ(フルーチェ) ごぼう炒め もやしのおかか和え みそ汁 ゆかりごはん	豚肉と小松菜のオイスター炒め かぶの煮物 きゅうりの浅漬け みそ汁 ごはん	1,508	48.9
28金	野菜の煮物 玉ねぎの炒め物 鮭フレーク みそ汁 ごはん 牛乳	サンドイッチ(せんべい) ポトフ えのきと人参の浸し フルーツ	牛肉の甘辛煮 キャベツの味噌炒め 五目巾着 みそ汁 ごはん	1,652	65.3
29土	スクランブルエッグ 白菜の煮びたし 味付けのり みそ汁 ごはん 牛乳	炊き込みご飯(ロールケーキ) 鮭の幽庵焼き かぶの浅漬け 清まし汁	鶏肉のおろし煮 おからの炒り煮 長芋の和風和え みそ汁 ごはん	1,544	55.0
30日	カレイの塩焼き 青梗菜の塩昆布和え 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳	味噌ラーメン(カステラ) きのこの炒め きゅうりの塩もみ フルーツ	牛肉とピーマンの炒め物 レンコンの煮物 卵豆腐 みそ汁 ごはん	1,503	39.7

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。