

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)
1	日	がんもの煮物	コロッケ(ミニどら焼き)	豚肉とピーマンの炒め物	1,594	43.6
		ブロッコリーの胡麻ドレ和え 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 オクラの海苔わさび和え みそ汁 ごはん	51.6	8.7
2	月	ベーコンとキャベツの炒め物	鮭の漬け焼き(黒棒)	豚肉とごぼうの炒め煮	1,608	46.0
		茄子の煮物 納豆 みそ汁 ごはん 牛乳	じゃがいもの味噌きんぴら かぶの塩昆布和え すまし汁 ごはん	もやしの塩炒め 菜の花のお浸し みそ汁 ごはん	64.8	7.5
3	火	オムレツ	ミートローフ(パウムクーヘン)	カレーの煮つけ	1,772	54.2
		小松菜の煮浸し 味付け海苔 みそ汁 ごはん 牛乳	マカロニサラダ 煮りんご スープ ごはん	大根の粕煮 春雨の酢の物 みそ汁 ごはん	69.1	8.3
4	水	かぼちゃと厚揚げの煮物	かきたまにゆうめん(ブッセ)	さばの生姜煮	1,690	44.4
		いんげんのピーナツ和え 梅びしお みそ汁 ごはん 牛乳	チンゲン菜の炒め物 金時煮豆 フルーツヨーグルト	里芋の煮物 ブロッコリーの和え物 みそ汁 ごはん	64.8	7.7
5	木	ほっけの塩焼き	豆腐の中華風煮(フルーチェ)	筑前煮	1,438	32.9
		キャベツの煮物 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳	小松菜の炒め物 大根の甘酢漬け みそ汁 ごはん	アスパラバターソテー もやしの中華和え みそ汁 ごはん	65.8	8.4
6	金	きのこの卵とじ	豚丼(シフォンケーキ)	鮭の味噌漬け焼き	1,628	42.8
		ほうれん草の和え物 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳	ポテトサラダ 切干大根煮 みそ汁	かぼちゃの煮物 白菜の浅付 すまし汁 ごはん	69.4	8.3
7	土	キャベツとハムの炒め物	カレーライス(ドーナツ)	刺身	1,521	40.8
		いんげんの胡麻和え 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳	ブロッコリーと豆のサラダ フルーツ スープ	かぶの中華風煮 菜の花の辛子和え みそ汁 ごはん	63.5	8.8
8	日	なすと豚肉の煮物	ためきうどん(クッキー)	八宝菜	1,528	47.6
		アスパラのマヨ和え ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳	もやし炒め 高野豆腐の煮物 フルーツ	ふきの煮物 小松菜わさび和え みそ汁 ごはん	60.3	8.7
9	月	カレーの塩焼き	じゃがいもとチーズのオムレツ(水ようかん)	エビチリ	1,640	44.3
		切り昆布の炒め煮 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳	ぜんまい煮 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 ごま豆腐 みそ汁 ごはん	77.1	9.9
10	火	ベーコンと白菜のコンソメ煮	たけのこごはん(白い風船)	柳川風煮	1,456	38.3
		ブロッコリーの中華和え 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳	赤魚の酒蒸し 菜の花の辛し和え フルーツ みそ汁	ピーマンの炒め物 かぶの甘酢漬け みそ汁 ごはん	61.2	8.6
11	水	厚焼き玉子	鮭フライ(ブッセ)	豚肉と大根の粕煮	1,745	49.5
		麩とちくわの煮物 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	ごぼうときのこの炒め物 とろろいも 清まし汁 ごはん	73.1	8.3
12	木	はんぺんと野菜の煮物	鶏の照り焼き(杏仁豆腐)	鱈の幽庵焼き	1,467	30.2
		小松菜のなめたけ和え 鮭フレーク みそ汁 ごはん 牛乳	レンコンの煮物 卵豆腐 みそ汁 ごはん	茄子の味噌炒め オクラのポン酢和え みそ汁 ごはん	73.8	8.3
13	金	かぶと厚揚げの煮物	白菜とミートボールのシチュー(ミニシュークリーム)	白身魚と野菜の吉野煮	1,541	41.0
		キャベツの胡麻ドレ和え 味付け海苔 みそ汁 ごはん 牛乳	ブロッコリー青じもドレッシング和え 青梗菜塩炒め ゆかりごはん	もやしのオイスター炒め 昆布豆 みそ汁 ごはん	54.4	7.1
14	土	ほうれん草と卵のバターソテー	赤魚の和風あんかけ(あんぱん)	豚肉の生姜焼き	1,566	42.6
		里芋の煮物 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳	カリフラワーソテー もずくの酢の物 みそ汁 ごはん	大根のごまみそ煮 わかめの中華和え みそ汁 ごはん	67	9.4
15	日	ハムとアスパラの炒め物	セレクトメニュー(ネギトロ丼・二色丼)(甘納豆)	サバの塩麹焼き	1,539	34.5
		白菜の生姜和え 納豆 みそ汁 ごはん 牛乳	豆腐の煮物 菜の花のポン酢和え みそ汁	さつま芋の煮物 ブロッコリーの辛子和え みそ汁 ごはん	61.3	7.6
					1,567	39.7
					68.2	7.2

上段が二色丼、下段がネギトロ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。