

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)
																	たんぱく質 (g)	塩分 (g)
16	月	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					鮭の西京漬け焼き(抹茶ババロア) 大根の含め煮 菜の花の梅和え すまし汁 ごはん					鶏の照り焼き キャベツの煮物 春雨サラダ みそ汁 ごはん					1,556	38.9
17	火	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					ホッケのねぎみそ焼き(白い風船) 厚揚げの煮物 煮りんご すまし汁 ごはん					ひき肉と茄子の炒め物 大根の煮物 茶碗蒸し みそ汁 ごはん					1,519	45.2
18	水	キャベツと海老の煮びたし 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(ミニまんじゅう) 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 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	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(イチゴババロア) レンコンのピリ辛煮 小松菜のポン酢和え					鶏肉の梅風味焼き 筍と菜の花の煮物 ブロッコリー和え みそ汁 ごはん					1,500	42.6
20	金	はんぺんの煮物 ほうれん草の炒め物 たらこ みそ汁 ごはん 牛乳					白身魚の胡麻味噌焼き(たい焼き) 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 ピーマンの炒め物 きゅうりのめかぶ和え みそ汁 ごはん					1,501	35.0
21	土	かぼちゃの煮物 切干大根の胡麻酢和え 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					カツの卵とじ丼(どら焼き) 大根の煮物 フルーツ みそ汁					さわらの生姜煮 青梗菜と舞茸の炒め ウドのおかか和え みそ汁 ごはん					1,584	40.7
22	日	カレーの塩焼き 青梗菜の昆布和え 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					味噌ラーメン(カステラ) きのこ炒め きゅうりの塩もみ 煮りんご					豚肉の炒め物 レンコンの煮物 玉子豆腐 みそ汁 ごはん					1,501	50.3
23	月	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(ミニシュークリーム) 厚揚げと野菜の煮物 もやしの梅和え みそ汁 ごはん					ホッケの煮付け 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	火	ベーコンの炒め物 白菜のゆかり和え たらこ みそ汁 ごはん 牛乳					赤魚の中華あんかけ(杏仁豆腐) 茄子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 アスパラソテー オクラのわさび和え みそ汁 ごはん					1,545	42.8
25	水	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) かぼちゃのいとこに 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	木	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(ドーナツ) ブロッコリー玉子サラダ フルーツ ごはん					サバの塩麹焼き 舞茸の炒め物 大根サラダ みそ汁 ごはん					1,551	43.1
27	金	厚揚げの煮物 とろろ芋 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					ジャーマンオムレツ(蒸しパン) 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 白菜の煮物 きゅうりの浅漬け みそ汁 ごはん					1,508	48.9
28	土	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(シフォンケーキ) ポトフ えのきと人参のお浸し フルーツ					豚肉の甘辛煮 キャベツの味噌炒め 五目巾着 みそ汁 ごはん					1,652	65.3
29	日	ウイナーと野菜の炒め物 白菜の青しそドレッシング和え 味付け海苔 みそ汁 ごはん 牛乳					炊き込みご飯(フルーチェ) 鮭の塩焼き かぶの浅漬け すまし汁					白身魚のフライ 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	月	オムレツ ほうれん草の塩昆布和え 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					エビフライ(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					1,503	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日前までにお願いいたします。