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)
1	月	かぼちゃと厚揚げの煮物 いんげんごま和え　ふりかけ　みそ汁　ごはん　牛乳	赤魚の和風あんかけ（黒棒） 青梗菜の炒め物　たまご豆腐　みそ汁　ごはん	八宝菜 なすの煮物　ほうれん草のワサビ和え　みそ汁　ごはん	1,562 66.3	45.4 7.9
2	火	ベーコンとキャベツの炒め物 もやしのゆかり和え　納豆　みそ汁　ごはん　牛乳	白身魚の胡麻焼き（マドレーヌ） 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	エビ玉 アスパラソテー　かぶの塩昆布和え　みそ汁　ごはん	1,536 70.9	48.4 8.6
3	水	がんもの煮物 ブロッコリーの和え物　梅干し　みそ汁　ごはん　牛乳	アジフライ（クッキー） 白菜の煮物　長芋の和え物　みそ汁　ごはん	豚肉とピーマンの炒め物 大根の粕煮　春雨酢の物　みそ汁　ごはん	1,511 58.1	43.9 6.9
4	木	オムレツ なすの煮物　味付け海苔　みそ汁　ごはん　牛乳	ミートローフ（ミニクレープ） ひじきとツナのサラダ　フルーツ　スープ　ごはん	カレイの煮付け さつま芋の炒め物　オクラのポン酢和え　みそ汁　ごはん	1,580 57.3	53.6 7.4
5	金	ホッケの塩焼き きゃべつ煮浸し　梅びしお　みそ汁　ごはん　牛乳	豆腐の中華風煮（ミニまんじゅう） ごぼうの炒め物　うどときゅうりの甘酢漬け　みそ汁　ゆかりごはん	鶏肉のパン粉焼き 里芋のそぼろ煮　もやしの中華和え　みそ汁　ごはん	1,539 68	42.1 7.8
6	土	きのこのたまごとじ ほうれん草お浸し　ふきみそ　みそ汁　ごはん　牛乳	豚丼（イチゴムース） 切干大根の煮物　金時煮豆　みそ汁	鮭のみりん焼き かぼちゃの煮物　白菜の浅漬け　みそ汁　ごはん	1,626 64.9	49.5 8.4
7	日	大根と鶏肉の煮物 アスパラのマヨ和え　漬物　みそ汁　ごはん　牛乳	肉入りにゅうめん（ロールケーキ） チンゲン菜ソテー　ポテトサラダ	カニ玉 かぶの中華風煮　ごま豆腐　みそ汁　ごはん	1,538 55.6	54.5 8.4
8	月	きゃべつとハムの炒め物 いんげんのくるみ和え　たらこ　みそ汁　ごはん　牛乳	カレーライス（ミニたい焼き） ブロッコリーと豆のサラダ　煮りんご　スープ	サワラの生姜煮 れんこんのきんぴら　カリフラワーの和え物　みそ汁　ごはん	1,617 64	50.1 8.1
9	火	ニシンの漬け焼き 切り昆布の煮物　梅びしお　みそ汁　ごはん　牛乳	じゃがいもとチーズのオムレツ（フルーツゼリー） ぜんまいの炒め煮　大根サラダ　みそ汁　わかめごはん	エビチリ キャベツの炒め物　昆布豆　みそ汁　ごはん	1,524 66	43.7 8.2
10	水	ベーコンと白菜の煮物 ブロッコリーの和え物　漬物　みそ汁　ごはん　牛乳	筍ご飯（ワッフル） 赤魚の酒蒸し　菜の花辛子和え　フルーツ　みそ汁	豚肉の甘辛煮 ピーマンの炒め物　かぶの甘酢漬け　みそ汁　ごはん	1,477 64.4	43.1 7.6
11	木	じゃがいものそぼろ煮 アスパラの和え物　味付け海苔　みそ汁　ごはん　牛乳	白菜とミートボールのシチュー（甘納豆） カリフラワーのソテー　トマトサラダ　スープ　パン	お刺身 れんこんの炒め煮　とろろ　みそ汁　ごはん	1,521 62.5	48.0 8.6
12	金	ウインナーと野菜の炒め物 里芋の煮物　ふりかけ　みそ汁　ごはん　牛乳	とんかつ（フレンチトースト） 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	厚揚げと大根の粕煮 ごぼう炒め　白菜ワサビ和え　すまし汁　ごはん	1,559 48.4	52.5 7.3
13	土	スクランブルエッグ さつま芋の炒め煮　漬物　みそ汁　ごはん　牛乳	あんかけうどん（いちごスペシャル） 切り干し大根の煮物　フルーツヨーグルト	豆腐の五目煮 もやしの炒め物　いんげんピーナツ和え　みそ汁　ごはん	1,599 63	48.8 7.1
14	日	えびしんじょの煮物 青梗菜なめたけ和え　鮭フレーク　みそ汁　ごはん　牛乳	白身魚の香味蒸し（ミニあんぱん） レンコンと豚肉の炒め煮　オクラの和え物　みそ汁　ごはん	鶏肉の照り焼き かぶと厚揚げの煮物　ポテトサラダ　みそ汁　ごはん	1,553 68.8	42.8 7.1
15	月	車麩の煮物 きゃべつの胡麻和え　佃煮　みそ汁　ごはん　牛乳	セレクトメニュー（みそそぼろ丼・マグロの漬け丼）（レアチーズムース） ひじきの煮物　菜の花ポン酢和え　みそ汁	サバの塩麹焼き 里芋のなめこあんかけ　ブロッコリー辛子和え　みそ汁　ごはん	1,517 73.9 1458 81.4	42.2 7.3 32.6 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日前までにお願いいたします。

今月のおすすめメニュー≪筍ごはん≫

筍は春の訪れを感じさせる食材の１つです。

食物繊維が豊富で腸内環境を整えるとともに、コレステロールの吸収を抑える働きや塩分の排出を促すカリウムを多く含むなど、動脈硬化や高血圧の予防も期待できるといわれています。