

# 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 火	赤魚の幽庵焼き 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) アスパラのフレンチ和え フルーツ スープ	鶏肉の味噌マヨ焼き たけのこの煮物 大根のゆかり和え みそ汁 ごはん	1,659	65.6
17 水	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 もやしのボン酢和え みそ汁 ごはん	1,536	44.5
18 木	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	サワラの七味焼き (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 金	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 (ピーチムース) ふきの炒め物 もやしのピーナツ和え みそ汁 ごはん	カレイの煮付け 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 土	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 日	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 (玉子、ハムチーズ、ジャム) (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 もずく酢 みそ汁 ごはん	1,527	62.9
22 月	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 (コーヒゼリー) 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 うど菜の花のおかか和え みそ汁 ごはん	1,517	37.5
23 火	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 (カステラ) 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 水	アサリと大根の炒め煮 菜の花のくのみ和え 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 木	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 金	ハムとアスパラの炒め物 カリフラワーの和え物 梅びしお みそ汁 ごはん 牛乳	鮭フライ (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 土	厚揚げと白菜の煮物 とろろ芋 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳	ジャーマンオムレツ (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 日	里芋のそぼろ煮 いんげんの胡麻和え 鮭フレーク 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	サバの生姜煮 おからの炒り煮 きゅうりの漬漬け みそ汁 ごはん	1,574	44.4
29 月	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 (カスタードケーキ) 鮭のみりん焼き かぶの味噌だれかけ 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 火	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	味噌ラーメン (フルーツゼリー) こぼろ炒め 金時煮豆	カレイの照り焼き 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日前までをお願いいたします。