

# 4月メニュー表

日曜日	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)
1	火	厚揚げ薄くす煮 キャベツのごま和え 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 れんごんの煮物 ほうれん草のワサビ和え みそ汁 ごはん				1,479	36.2
2	水	豚肉としめじの煮物 菜の花マヨサラダ 梅干 みそ汁 ごはん 牛乳					白身魚の胡麻焼き (コーヒーゼリー) なすの味噌炒め ポテトサラダ 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				1,539	51.5
3	木	白菜の旨煮 ほうれん草の胡麻みそ和え 海苔佃煮 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				1,574	54.8
4	金	あじの塩焼き もやしのおかか和え ふりかけ 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				1,505	40.8
5	土	玉子焼き 大根のポン酢和え ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳					豆腐の中華風煮 (黒糖まんじゅう) ごぼうの炒め物 うどときゅうりの甘酢漬 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				1,533	42.1
6	日	豆腐の和風あんかけ 白菜のお浸し いりこみそ みそ汁 ごはん 牛乳					豚丼 (ロールケーキ) 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				1,678	52.4
7	月	厚揚げの味噌炒め ブロッコリーとかにかまのサラダ ゆずみそ みそ汁 ごはん 牛乳					肉入りにゅうめん (イチゴムース) チンゲン菜ソテー ポテトサラダ				カニ玉 かぶの中華風煮 昆布豆 みそ汁 ごはん				1,454	43.6
8	火	炒り卵 ひきわり納豆 ふりかけ 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 れんごんのきんぴら カリフラワーの和え物 みそ汁 ごはん				1,625	47.5
9	水	豚肉と野菜の煮物 菜の花の胡麻和え ごま昆布 みそ汁 ごはん 牛乳					じゃがいもとチーズのオムレット (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 ごま豆腐 みそ汁 ごはん				1,496	44.4
10	木	さばの塩焼き 大根の酢味噌和え ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳					赤魚の酒蒸し (カスタードワッフル) ジャーマンポテト 菜の花辛子和え みそ汁 ごはん				豚肉の甘辛煮 茶碗蒸し かぶの甘酢漬 みそ汁 ごはん				1,488	43.7
11	金	目玉焼き風 大根のごま和え きざみたくあん 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 れんごんの炒め煮 とうろろ みそ汁 ごはん				1,436	41.9
12	土	彩団子の煮物 いんげんのごま味噌和え 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				1,562	52.2
13	日	カレーソテー キャベツの酢の物 のり佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳					白身魚の香味蒸し (レアチーズムース) レンコンと豚肉の炒め煮 オクラの和え物 みそ汁 ごはん				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				1,603	48.8
14	月	豆腐とひき肉のほうれん草炒め もやしのお浸し 梅干 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				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				1,465	41.1
15	火	厚揚げとにんじんの煮物 白菜とツナの和え物 ゆずみそ 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) (ミニあんぱん) 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				1,530 72.5 1,453 80.1	40.5 8.2 29.9 8.2

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日前までをお願いいたします。