

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	水	プレーンオムレツ					ハヤシライス（バウムクーヘン）				鶏肉の味噌マヨ焼き				1,556	53.8
		白菜としめじのお浸し	ふりかけ	みそ汁	ごはん	牛乳	アスパラのフレンチ和え	フルーツ	スープ		たけのこの煮物	大根のゆかり和え	みそ汁	ごはん	56.2	7.9
17	木	さわらの味噌風味焼き					ホッケのねぎ味噌焼き（抹茶まんじゅう）				豚肉の卵とし				1,540	39.8
		大根の梅おかか和え	ふりかけ	みそ汁	ごはん	牛乳	厚揚げの煮物	煮りんご	すまし汁	ごはん	ピーマンソテー	もやしのボン酢和え	みそ汁	ごはん	69.3	7.2
18	金	つみれの煮物					サワラの七味焼き（エクレア）				麻婆豆腐				1,582	52.6
		オクラの海苔和え	さくら漬け	みそ汁	ごはん	牛乳	なすの胡麻味噌炒め	菜の花の梅和え	みそ汁	ごはん	チンゲン菜の炒め煮	春雨サラダ	みそ汁	ごはん	63.3	9.0
19	土	ウインナーと野菜のソテー					炒り鶏（ピーチムース）				カレイの煮付け				1,520	48.6
		ほうれん草のアーモンド和え	高菜漬け	みそ汁	ごはん	牛乳	ぶきの炒め物	もやしのピーナツ和え	みそ汁	ごはん	カリフラワーの炒め物	南瓜サラダ	みそ汁	ごはん	59.0	7.7
20	日	一口がんもの煮物					サンドイッチ（玉子、ハムチーズ、ジャム）（白い風船）				牛肉のしぐれ煮				1,544	62.3
		もやしのおかか和え	たいみそ	みそ汁	ごはん	牛乳	ポトフ	コールスロー	フルーツ		厚揚げの味噌炒め	もずく酢	すまし汁	ごはん	49.3	8.3
21	月	あじの塩焼き					白身魚のタルタルソース焼き（プリン）				豚肉となすの中華炒め				1,526	51.3
		いんげんのお浸し	ふりかけ	みそ汁	ごはん	牛乳	里芋のそぼろ煮	わかめサラダ	みそ汁	ごはん	かぶの煮物	ブロッコリーの胡麻ドレ和え	みそ汁	ごはん	61.3	7.2
22	火	長ネギの卵とし					きつねそば（チョコワッフル）				サワラの粕漬け焼き				1,511	42.2
		白菜のゆず風味和え	きざみたくあん	みそ汁	ごはん	牛乳	レンコンのピリ辛煮	ポテトサラダ			玉ねぎとえびの炒め物	うどと菜の花のおかか和え	みそ汁	ごはん	67.0	9.0
23	水	厚揚げの和風煮					豚肉の生姜焼き（カステラ）				ホッケのみりん焼き				1,594	43.9
		皮むきナスの浸し	いりこみそ	みそ汁	ごはん	牛乳	厚揚げの煮物	大根の酢の物	みそ汁	ごはん	じゃがいものカレー炒め	もやしの梅和え	みそ汁	ごはん	57.7	8.0
24	木	旬菜焼き					赤魚の中華あんかけ（杏仁豆腐）				肉じゃが				1,547	46.2
		大根とカニカマの和え物	ふりかけ	みそ汁	ごはん	牛乳	なすの味噌炒め	長芋の青のり和え	すまし汁	ごはん	アスパラソテー	オクラのわさび和え	みそ汁	ごはん	59.4	7.6
25	金	炒り鶏					豆腐の卵とし（おせんべい）				つくね焼き				1,535	37.6
		菜の花のおかか和え	ふりかけ	みそ汁	ごはん	牛乳	かぼちゃのいとこ煮	春雨の中華サラダ	みそ汁	ごはん	切り干し大根の煮物	玉子豆腐	みそ汁	ごはん	65.0	8.7
26	土	豆腐のとろみ煮					鮭フライ（ミニクリームパン）				鶏肉と大根の煮物				1,554	49.5
		キャベツとツナのサラダ	たいみそ	みそ汁	ごはん	牛乳	白菜のコンソメ煮	マカロニサラダ	スープ	ごはん	ビーフンの炒め物	オクラの和え物	みそ汁	ごはん	55.8	7.7
27	日	えびつみれのバター醤油炒め					ジャーマンオムレツ（チーズ蒸しケーキ）				豚肉と野菜のオイスター炒め				1,723	63.7
		ひきわり納豆	きざみたくあん	みそ汁	ごはん	牛乳	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	五目巾着	さつま芋サラダ	みそ汁	ごはん	61.1	8.7
28	月	厚揚げのくず煮					鶏肉のシチュー（ドーナツ）				サバの生姜煮				1,556	44.3
		ブロッコリーのサラダ	いりこみそ	みそ汁	ごはん	牛乳	れんこんきんぴら	フルーツ	スープ	ごはん	おからの炒り煮	きゅうりの浅漬け	みそ汁	ごはん	59.5	9.1
29	火	煮菜					筍ご飯（カスタードケーキ）				治部煮				1,545	42.3
		カリフラワー・梅肉和え	たいみそ	みそ汁	ごはん	牛乳	鮭のみりん焼き	かぶの味噌だれがけ	フルーツ	すまし汁	白菜の中華風煮	春菊の和え物	みそ汁	ごはん	69.6	8.2
30	水	レア・スクランブルエッグ					味噌ラーメン（ととやき）				カレイの照り焼き				1,601	38.9
		菜の花のピーナツ和え	のり佃煮	みそ汁	ごはん	牛乳	ごぼう炒め	金時煮豆			かぼちゃの煮物	なすのボン酢和え	すまし汁	ごはん	62.5	9.5

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。

今月のおすすめ献立 《 筍ご飯 》

筍は、たんぱく質をはじめ、カリウムやチロシン、食物繊維など有用な栄養が含まれています。

たんぱく質は筋肉を作り、カリウムはむくみの解消、食物繊維は便秘解消に役立ちます。

旬の筍をお楽しみください🍵