

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)
1	水	かぶとさつま揚げの煮物 ひきわり納豆 漬物 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	エビシュウマイ 大根のそぼろかけ 白菜の胡麻和え スープ ごはん	1,447	36.0
2	木	鶏団子の和風あんかけ おくらのおんころ和え ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳	白身魚の胡麻焼き（コーヒーズリー） なすの味噌炒め ポテトサラダ すまし汁 ごはん	豚肉と玉ねぎの旨だれ かぶと人参の吉野煮 白菜のゆず風味和え みそ汁 ごはん	1,525	50.5
3	金	長ネギの卵とじ 長ネギの卵とじ 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳	とんかつ（クッキー） 白菜の煮物 とろろ みそ汁 ごはん	さけの煮魚 ほうれん草と玉ねぎの炒め物 いんげんのごま味噌和え みそ汁 ごはん	1,609	58.7
4	土	大根と豚肉の旨煮 ブロッコリーとかにかまのサラダ 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳	ミートローフ（ミニクレープ） ひじきのサラダ フルーツ スープ ごはん	厚揚げの炒め物 ツナじゃが キャベツのしらす和え すまし汁 ごはん	1,506	41.2
5	日	玉子焼き 白菜の塩もみ 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 うどきゅうりの甘酢漬け みそ汁 ゆかりごはん	カレーの煮付け ひじきの炒り煮 キャベツのピーナッツ和え みそ汁 ごはん	1,542	43.2
6	月	車麩の利休煮 さつまいもサラダ 梅びしお 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	鶏肉の味噌風味焼き 五目豆 菜の花のドレッシング和え みそ汁 ごはん	1,657	49.4
7	火	たらこの粕漬焼き 人参のゆず和え のり佃煮 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	豆腐の肉野菜あんかけ じゃがいものカレーきんぴら なすのおろしポン酢 みそ汁 ごはん	1,405	38.6
8	水	高野豆腐の卵とじ ほうれん草の生薑醤油和え 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	さばの照り焼き カリフラワーのおかか炒め かぼちゃサラダ みそ汁 ごはん	1,625	47.5
9	木	豚肉と根菜の甘辛煮 ブロッコリーの味噌和え 漬物 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	魚の味噌マヨネーズ焼き ピーマンとハムの炒め 白菜とたくあんの和え物 みそ汁 ごはん	1,496	44.4
10	金	厚揚げとにんじんの煮物 菜の花のナムル たいみそ 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 春菊の辛子和え みそ汁 ごはん	千草蒸し 南瓜のはちみつ煮 わかめの辛し和え みそ汁 ごはん	1,557	54.5
11	土	豆腐のとろみ煮 キャベツとツナのサラダ 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 きゅうりの和え物 スープ パン	赤魚の味噌風味焼き いんげんおかか煮 ほうれん草菜種和え すまし汁 ごはん	1,435	46.9
12	日	吉野煮 白菜の海苔酢和え 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳	アジフライ（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	厚揚げと豚肉の炒煮 カリフラワーのコンソメ煮 キャベツのごま和え みそ汁 ごはん	1,654	56.2
13	月	さわらの塩焼き 菜の花のたくあん和え のり佃煮 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	豚肉とナスの照り炒め かぼちゃの土佐煮 白菜のドレッシングサラダ みそ汁 ごはん	1,441	43.1
14	火	冬瓜と高野豆腐の煮物 ブロッコリーとかにかまのサラダ 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳	炒り鶏（レアチーズムース） ふきの炒め物 もやしのピーナッツ和え みそ汁 ごはん	蒸し白身魚のネギソース マカロニサラダ 白菜のゆかり和え みそ汁 ごはん	1,455	40.6
15	水	炒り卵 キャベツのサラダ ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳	みそそぼろ丼（ミニあんぱん） ひじきの煮物 菜の花ポン酢和え みそ汁	鶏のソテーカレー風味 大根の旨煮 ほうれん草の胡麻和え すまし汁 ごはん	1,588	46.4

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。