

# 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	木	あさりと白菜の煮物 ひきわり納豆 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					ハヤシライス (バウムクーヘン) カリフラワーの和え物 パナナ スープ				豚大根の甘辛煮 もやし中華炒め なすの生姜醤油あえ みそ汁 ごはん				1,602	55.0
17	金	目玉焼き風 かぼちゃと玉ねぎのサラダ たいみそ みそ汁 ごはん 牛乳					ホッケのねぎ味噌焼き (抹茶まんじゅう) 厚揚げの煮物 煮りんご すまし汁 ごはん				ハンバーグ じゃがいものきんぴら キャベツのドレッシング和え みそ汁 ごはん				1,519	44.5
18	土	ウインナーと野菜のソテー ブロッコリーの黄金和 ぶりかけ みそ汁 ごはん 牛乳					サワラの七味焼き (エクレア) なすの胡麻味噌炒め 菜の花の辛子和え みそ汁 ごはん				豚肉のみぞれ煮 ビーマンのおか炒め もやしときゅうりのナムル みそ汁 ごはん				1,524	50.0
19	日	赤魚の照焼き 菜の花マヨサラダ ごま昆布 みそ汁 ごはん 牛乳					鶏肉の香味蒸し (ピーチムース) じゃがいもと豚肉の炒め煮 白菜の浅漬け みそ汁 ごはん				厚揚げと豚肉の焼き肉 冬瓜とさつま揚げの煮物 いんげんの生姜醤油和え みそ汁 ごはん				1,496	46.3
20	月	車麩の利休煮 菜の花の酢味噌和え 漬物 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 白桃缶				鱧のおろし煮 ほうれん草ときのこの炒め物 白菜のドレッシングサラダ みそ汁 ごはん				1,487	54.8
21	火	一口がんもの煮物 ブロッコリーのお浸し 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					鶏肉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				さばの塩焼き かぶのそぼろあんかけ オクラの海苔和え みそ汁 ごはん				1,525	49.9
22	水	ひじき入り卵焼き カリフラワーのサラダ ぶりかけ みそ汁 ごはん 牛乳					きつねそば (チョコワッフル) 大根のピリ辛煮 ポテトサラダ				お刺身 なすの炒め煮 とうろろ みそ汁 ごはん				1,524	43.0
23	木	大豆のそぼろ煮 ほうれん草のボン酢和 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					白身魚の中華あんかけ (カステラ) なすの味噌炒め 春菊のくるみ and え すまし汁 ごはん				鶏肉の香味焼き じゃがいものかき油炒め 白菜ときゅうりの塩もみ すまし汁 ごはん				1,607	48.2
24	金	炒り卵 ブロッコリーとツナの和え物 ぶりかけ みそ汁 ごはん 牛乳					豚肉の生姜焼き (杏仁豆腐) 厚揚げの煮物 かぶの酢の物 みそ汁 ごはん				赤魚の煮つけ 厚揚げと菜の花の炒め キャベツのごま和え みそ汁 ごはん				1,451	41.9
25	土	白菜と鶏団子の旨煮 わかめの酢の物 のり佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳					豆腐の卵とじ (チーズ蒸しケーキ) かぼちゃのいとこ煮 春雨サラダ みそ汁 ごはん				麻婆豆腐 ブロッコリーとウインナーのソテー キャベツの中華和え スープ ごはん				1,553	37.8
26	日	厚焼き玉子 いんげんピーナッツ和え ぶりかけ 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				豚肉と根菜の甘辛煮 里芋の田楽 ブロッコリーのサラダ みそ汁 ごはん				1,593	54.3
27	月	車麩の煮物 ひきわり納豆 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					かに玉 (おせんべい) 小松菜の炒め物 ブロッコリーのツナ和え みそ汁 わかめごはん				肉豆腐 いんげんのカレーソテー おくらのボン酢和え みそ汁 ごはん				1,595	54.0
28	火	さわらの味噌風味焼き 白菜の昆布和え 梅びしお みそ汁 ごはん 牛乳					鶏肉のシチュー (ドーナツ) なすの炒め物 パナナ スープ ごはん				スパニッシュオムレツ 大根とさつま揚げの甘辛煮 コールスローサラダ みそ汁 ごはん				1,522	43.3
29	水	野菜卵炒め カリフラワーの甘酢和 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					筍ご飯 (クッキー) 鮭のみりん焼き かぶの味噌だれかけ いちご すまし汁				鶏肉の磯辺焼き なすの煮浸し ポテトサラダ みそ汁 ごはん				1,474	37.7
30	木	鶏団子のコンソメ煮 白菜とワカメの酢の物 たいみそ みそ汁 ごはん 牛乳					味噌ラーメン (ととやき) ごぼう炒め フルーツミックス				赤魚の香り揚げ さつま揚げと菜の花の炒め物 うぐいす豆煮 みそ汁 ごはん				1,534	41.3

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🍵