

献立予定表

平成29年 4月

				1日 (土)		2日 (日)
					ご飯	ご飯
					千草焼	さばみそ煮
					厚揚げそぼろあんかけ	大根、油揚げ煮
					さつま芋サラダ	きゅうり梅みそあえ
					菜の花酢みそ	ポテトサラダ
					白桃	りんご缶
					麩、わかめ味噌汁	わかめ、麩吸物
					541kcal, 塩分 2.3g	490kcal, 塩分 2.5g
3日 (月)	4日(火)	5日 (水)	6日 (木)	7日 (金)	8日 (土)	9日 (日)
ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
エビフリッター マヨソース	さわら照焼	ハンバーグ照焼	赤魚おろし煮	鶏肉治部煮	オムレツ デミソース	鮭塩焼
京がんと白菜煮	キャベツカレー炒め	白菜、揚げ半煮	筑前煮	かぼちゃグラタン	かぼちゃそぼろ煮	玉子しんじょうと大根煮
おくらわさびあえ	さつま芋甘煮	ポテトサラダ	えのきたらこあえ	細切り昆布煮	なます	長芋おかかあえ
里芋田楽	菜の花ごまあえ	菜の花おひたし	春菊錦糸あえ	ほうれん草おひたし	キャベツゴマネーズ	チンゲン菜わさびあえ
キウイフルーツ	黄桃	みかん缶	甘夏	フルーツみつ豆	りんご缶	黄桃
白菜の味噌汁	豆腐の味噌汁	しめじの味噌汁	麩、わかめ味噌汁	キャベツスープ	なめこの味噌汁	豆腐の味噌汁
552kcal, 塩分 2.9g	536kcal, 塩分 3.1 g	515kcal, 塩分 3.4g	519kcal, 塩分 2.9g	519kcal, 塩分 2.8g	537kcal, 塩分 3.1g	532kcal, 塩分 2.9g
10日 (月)	11日(火)	12日 (水)	13日 (木)	14日 (金)	15日 (土)	16日 (日)
ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
海鮮しゅうまい	豚肉と野菜チリソース炒め	麻婆豆腐	ポテトコロッケ	黒メバル西京焼	牛肉炒めおろしソース	黄金カレー煮つけ
エビ、チンゲン菜イタリア	じゃが芋コンソメ煮	キャベツ煮びたし	ほうれん草、油揚げ煮	いんげん玉子炒め	白菜、ツナうま煮	じゃが芋、にんじん煮
じゃがいも、にんじん土佐	チンゲン菜塩こぶ和え	ブロッコリーピーナッツあ	白菜生姜あえ	かぼちゃいとこ煮	キャベツ、コーンサラダ	ほうれん草ごまあえ
マカロニサラダ	うぐいす豆	カニ、きゅうり酢物	ひじき煮	チンゲン菜、しめじ和物	じゃこ、小松菜おひたし	昆布豆
甘夏	西洋ナシ	黄桃	キウイフルーツ	杏仁豆腐	ハネジューメロン	マンゴ
キャベツの味噌汁	もやしの味噌汁	なめこの味噌汁	赤だし(豆腐、油揚げ)	白菜の味噌汁	しめじの味噌汁	赤だし(えのき、わかめ)
564kcal, 塩分 3.2g	544kcal, 塩分 2.6g	551kcal, 塩分 3.3g	527kcal, 塩分 2.7g	506kcal, 塩分 3.4g	526kcal, 塩分 3.3g	490kcal, 塩分 2.8g

17日 (月)	18日 (火)	19日 (水)	20日 (木)	21日 (金)	22日 (土)	23日 (日)
ご飯						
白身魚マヨネーズ焼	タンドリーチキン	まぐろ生姜煮	すずきの山椒焼	鶏肉みそ鍋煮	肉団子 甘酢あんかけ	メンチカツ
炒り豆腐	大根、ちくわ煮	つくね照焼	たけのこ、ちくわ煮	厚揚げと野菜の炒め物	豆腐かにあんかけ	焼き茄子
菜の花青じそあえ	キャベツと小エビおひたし	ぜんまい、油揚げ煮	わらびおかかあえ	カリフラワー甘酢	菜の花わさびあえ	ひじき炒り煮
きゅうり、にんじん酢物	春菊からしあえ	おくらごまあえ	切干し甘酢	ほうれん草おかかあえ	金時豆	きゅうり、わかめ酢物
りんご缶	白桃	デザートアロエ	オレンジゼリー	キウイフルーツ	西洋ナシ	みかん缶
里芋の味噌汁	わかめスープ	赤だし(白菜、油揚げ)	豆腐の味噌汁	もやしの味噌汁	えのきの味噌汁	大根の味噌汁
523kcal, 塩分 2.4g	500kcal, 塩分 3.2g	494kcal, 塩分 2.9g	491kcal, 塩分 3.1g	527kcal, 塩分 2.4g	560kcal, 塩分 2.7g	510kcal, 塩分 2.6g
24日 (月)	25日 (火)	26日 (水)	27日 (木)	28日 (金)	29日 (土)	30日 (日)
ご飯						
肉豆腐	サーモン バター焼	さんま生姜煮	肉団子と野菜トマト煮	カレイみぞれ煮	豚肉生姜煮	かぼちやしゅうまい
魚河岸揚げと大根煮	茄子、いんげん煮	ブロッコリーかにあんかけ	切干し煮	ひじき入り玉子焼	たけのこおかか煮	揚げ半、大根煮
ブロッコリー、エビサラダ	白菜、大葉甘酢	ほうれん草おひたし	金平ごぼう	ちくわ、糸こん炒り煮	ほうれん草白和え	冬瓜ひすい煮
もやしのナムル	チンゲン菜、ちくわ煮	白菜おかかポン酢	春菊ごまあえ	ほうれん草、ベーコンソテー	茄子ずんだあえ	菜の花からしあえ
フルーツみつ豆	りんご缶	甘夏	杏仁豆腐	みかん缶	白桃	ハネジューメロン
青菜の味噌汁	しめじの味噌汁	キャベツの味噌汁	赤だし(豆腐、わかめ)	大根の味噌汁	えのきの味噌汁	キャベツの味噌汁
570kcal, 塩分 3.0g	496kcal, 塩分 2.6g	538kcal, 塩分 3.0g	536kcal, 塩分 3.4g	541kcal, 塩分 2.5g	508kcal, 塩分 2.5g	480kcal, 塩分 3.4g

* メニューが変わることがありましたら、ご了承の程、よろしくお願い致します。

