

4月 予定献立表

	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4	5
朝食	桜	桜	ご飯・味噌汁 厚揚げ生姜煮 ごま和え	ご飯・味噌汁 茄子チンジャオ風炒め おかか和え	ご飯・味噌汁 海鮮ステーキ 華風和え	ご飯・味噌汁 ふきとうす揚げの煮物 白ドレ和え	ご飯・味噌汁 豆腐オランダ煮 和風ドレ和え
			ご飯 魚のレモンペッパー焼き 大根山椒煮 なめこ和え	ご飯 BBOウインナーカツ かぶと帆立の旨煮 パンバンドレ和え	カレーライス コールスローサラダ みかん缶	ご飯 鶏団子の治部煮 バター醤油炒め さざなみ和え	ご飯 かに玉 冬瓜洋風煮 バジルドレ和え
昼食			ご飯・味噌汁 牛のすき煮 チャプチェ サウザンドレ和え	ご飯・味噌汁 魚の幽庵焼き ソテー とろろ和え	ご飯・味噌汁 海老フライ 中華煮 梅和え	ご飯・味噌汁 魚の葱味噌焼き お浸し ビーンズチャップ	ご飯・味噌汁 豚肉の塩だれ炒め 大根の旨煮 ツナ和え
夕食			1292 kcal 5.2 g	1361 kcal 5.3 g	1472 kcal 5.7 g	1228 kcal 5.1 g	1403 kcal 5.5 g
カロリー 塩分							
	6	7	8	9	10	11	12
朝食	ご飯・味噌汁 じゃが芋煮 青菜のよごし	ご飯・味噌汁 かぶの旨煮 磯和え	ご飯・味噌汁 里芋けんちん煮 香味ドレ和え	ご飯・味噌汁 大根そぼろ煮 ゆかり和え	ご飯・味噌汁 厚揚げ酢豚風 かにかまサラダ	ご飯・味噌汁 茄子回鍋肉風 ピーナッツ和え	ご飯・味噌汁 スクランブルエッグ シーザーサラダ
昼食	ご飯 鶏肉の梅煮 麻婆茄子 わさびマヨ和え	ご飯 魚の香草焼き 五目煮 柚子和え	ご飯 豆腐ステーキ ポトフ煮 南瓜サラダ	ご飯 白身魚フライ カレー炒め チーズのサラダ	ご飯 魚の南部焼き 里芋甘辛煮 お浸し	山菜ごはん 天ぶら盛り合わせ おろし和え	ご飯 牛肉のプルコギ風 洋風煮 ボン酢和え
夕食	ご飯・味噌汁 海老ボール 厚揚げ煮 酢醤油和え	ご飯・味噌汁 とんかつ 中華炒め 牛蒡のしぐれ煮	ご飯・味噌汁 魚の塩麹焼き ケチャップソテー 和え物	ご飯・味噌汁 豚肉の生姜炒め かぶ味噌煮 真砂和え	ご飯・味噌汁 肉団子 冬瓜の旨煮 レモン風味和え	ご飯・味噌汁 南瓜のシチュー ズッキーニソテー 白和え	ご飯・味噌汁 魚のみりん焼き いか大根 なめたけ和え
カロリー 塩分	1436 kcal 5.4 g	1379 kcal 5.1 g	1461 kcal 5.1 g	1401 kcal 5.1 g	1372 kcal 5.4 g	1477 kcal 5.6 g	1367 kcal 5.2 g
	13	14	15	16	17	18	19
朝食	ご飯・味噌汁 里芋ゆず醤油煮 辛子和え	ご飯・味噌汁 ポトフ煮 くるみマヨ和え	ご飯・味噌汁 豆腐チャンプル コールスローサラダ	ご飯・味噌汁 かぶあっさり煮 サウザンドレ和え	ご飯・味噌汁 茄子オイスター炒め ぬた和え	ご飯・味噌汁 卵とじ 青しそドレ和え	ご飯・味噌汁 厚揚げ中華煮 生姜醤油和え
昼食	ご飯 魚の山椒焼き 塩だれ炒め 金時豆煮	ご飯 焼売野菜あんかけ 大根土佐煮 サラダ	ソースかつ丼 冬瓜の旨煮 お浸し	ご飯 ハンバーグ バター醤油炒め 梅和え	とろろうどん お浸し りんごゼリー	ご飯 ささみ天 トマト煮 ナムル	ご飯 魚のムニエル 茄子の煮しめ 和風ドレ和え
夕食	ご飯・味噌汁 八宝菜 車麩の煮物 パンサンスー	ご飯・味噌汁 鶏肉のバジル焼き 茄子ミートソース炒め 青菜のよごし	ご飯・味噌汁 オムレツ コンソメ炒め ツナ和え	ご飯・味噌汁 魚のごま醤油焼き 筑前煮風 パッチョドレ和え	ご飯・味噌汁 牛肉の時雨煮 南瓜いとこ煮 白ドレ和え	ご飯・味噌汁 魚の磯辺焼き 冬瓜そぼろ煮 パンバンドレ和え	ご飯・味噌汁 豚肉のきのこ炒め 野菜炒め ビーフンサラダ
カロリー 塩分	1340 kcal 5 g	1519 kcal 5.4 g	1497 kcal 5.6 g	1353 kcal 5.2 g	1465 kcal 5.7 g	1440 kcal 5.4 g	1519 kcal 5.2 g
	20	21	22	23	24	25	26
朝食	ご飯・味噌汁 切干大根煮 さざなみ和え	ご飯・味噌汁 牛蒡のごま味噌煮 レモン風味和え	ご飯・味噌汁 信田煮 イタリアンサラダ	ご飯・味噌汁 高菜オムレツ ウインナー 柚子和え	ご飯・味噌汁 里芋煮ころがし なめたけ和え	ご飯・味噌汁 炒り豆腐 酢醤油和え	ご飯・味噌汁 ミネストローネ風 お浸し
昼食	ご飯 筑前煮 冬瓜なめこ煮 お浸し	ご飯 肉団子 照り煮 たらこマヨ和え	ご飯 魚の香味焼き 厚揚げ煮 わさび醤油和え	カレーライス スパゲティーサラダ 黄桃缶	ご飯 魚の西京焼き かぶとろみ煮 ごま和え	ご飯 かに玉 茄子の揚げ浸し 磯和え	ご飯 鶏肉の照焼き 中華煮 おかか和え
夕食	ご飯・味噌汁 豆腐ステーキ ふきの甘辛煮 ボン酢和え	ご飯・味噌汁 魚の梅風味焼き チンジャオ風炒め 辛子和え	ご飯・味噌汁 塩だれカルビ風メンチカツ 里芋煮 中華ドレ和え	ご飯・味噌汁 海老ボール 冬瓜洋風煮 青しそドレ和え	ご飯・味噌汁 南瓜コロッケ 大根とツナの煮物 サラダ	ご飯・味噌汁 牛肉の野菜炒め カリフラワー煮 青菜のよごし	ご飯・味噌汁 クラムチャウダー 五目巾着煮 ゆかり和え
カロリー 塩分	1306 kcal 5.5 g	1380 kcal 5.3 g	1348 kcal 5.4 g	1434 kcal 5.6 g	1353 kcal 5.3 g	1437 kcal 5.2 g	1428 kcal 5.7 g
	27	28	29	30	<p>そろそろお花見の季節ですね。 桜と言えば桜餅を思い浮かべますが 関東と関西では桜餅の呼び名も姿かたちも違います。 関東ではピンク色のクレープのような薄い餅であんこを はさんだものを「長命寺」と呼びます。かたや関西は 薄いピンク色のつぶつぶのある餅皮であんこをくるんだ 饅頭のような形で、原料である道明寺粉にちなんで「道明寺」 と呼ばれています。塩漬にした桜の葉で包まれているのは 共通していますが関東風は葉を外して食べ、関西風は 剥がしにくいので葉ごと食べることが多いようです。 食べ方にも差が出るんですね。</p>		
朝食	ご飯・味噌汁 柳川風煮 うの花	ご飯・味噌汁 厚揚げ甘辛煮 パンバンドレ和え	ご飯・味噌汁 いか大根 とろろ和え	ご飯・味噌汁 里芋土佐煮 梅和え			
昼食	ご飯 ハンバーグ 冬瓜味噌煮 甘いもサラダ	ご飯 魚の煮付け 和風春雨炒め シーザーサラダ	ご飯 豚肉のピビンパ風 ポトフ煮 和風ドレ和え	ご飯 魚の生姜焼き オイスター炒め 金時豆煮			
夕食	ご飯・味噌汁 魚の塩焼き 香味ドレ和え 人参しりしり	ご飯・味噌汁 すり身揚げ 照り煮 ピーナッツ和え	ご飯・味噌汁 焼売甘酢あんかけ ソテー サラダ	ご飯・味噌汁 チキンチャップ あっさり煮 ナムル			
カロリー 塩分	1473 kcal 5.4 g	1361 kcal 5.6 g	1359 kcal 5.3 g	1474 kcal 5.3 g			

※栄養量にはご飯の成分が含まれています。ご飯は約150g(260kcal)です。