



4月メニュー表



シニアハウス笹原の森

	1 (日)	2 (月)	3 (火)	4 (水)	5 (木)	6 (金)	7 (土)
朝食	◎基本メニュー ご飯 ウイナーソーテ ポテトサラダ 味噌汁 (赤) たくあん エネルギー 443 kcal	◎基本メニュー ご飯 スクランブルエッグ カニサラダ 味噌汁 (白) 海苔の佃煮 エネルギー 487 kcal	◎基本メニュー ご飯 ほくほくカボチャ 青菜のサラダ 味噌汁 (ミックス) 昆布 佃煮 エネルギー 528 kcal	◎基本メニュー ご飯 キャベツとベーコンのソーテ 中華サラダ 味噌汁 (白) 漬物 エネルギー 464 kcal	◎基本メニュー ご飯 鮭の生姜焼 菜の花の和え物 味噌汁 (ミックス) 味付きもずく エネルギー 359 kcal	◎基本メニュー ご飯 卵のオイスター炒め エビサラダ 味噌汁 (ミックス) 昆布 佃煮 エネルギー 440 kcal	◎基本メニュー ロールパン・クロワッサン 和風菓ごもり卵 ポテトサラダ 南瓜のポターージュ ヨーグルト エネルギー 602 kcal
	◎パン 食パン ウイナーソーテ ポテトサラダ コンソメスープ フルーツ エネルギー 578 kcal	◎パン 食パン スクランブルエッグ カニサラダ コンソメスープ フルーツ エネルギー 625 kcal	◎パン 食パン ほくほくカボチャ 青菜のサラダ コンソメスープ プロセスチーズ 1かけ エネルギー 586 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン キャベツとベーコンのソーテ 中華サラダ コンソメスープ フルーツ エネルギー 540 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン 鮭の生姜焼 菜の花の和え物 コンソメスープ 杏仁豆腐 エネルギー 659 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン 卵のオイスター炒め エビサラダ コンソメスープ みかん缶 エネルギー 682 kcal	
昼食	ご飯 麻婆豆腐 もやし中華炒め ごぼうサラダ 中華スープ フルーツ エネルギー 578 kcal	ご飯 チキンカツ [付]キャベツ ブロッコリーとエビの中華煮 トマトサラダ 中華スープ フルーツ エネルギー 625 kcal	ご飯 鶏肉のオニオンソース [付]アスパラ 焼き茄子 長芋の梅和え 味噌汁 (白) フルーツ エネルギー 586 kcal	ご飯 カレイの煮つけ [付]花麩 がんと煮つけ なすのゴマ和え 味噌汁 (赤) パン缶 エネルギー 540 kcal	カレーライス (ポーク) 香の物 カリフラワーのマリネ コンソメスープ フルーツ エネルギー 659 kcal	おにぎり 1個 味噌ラーメン さつま芋レモン煮 白菜のごま酢和え フルーツ エネルギー 682 kcal	ご飯 ほっけみりん焼 [付]甘酢生姜 切干し大根の炒め煮 青菜の和え物 味噌汁 (赤) オレンジゼリー エネルギー 551 kcal
	ご飯 鶏肉の照り焼き [付]キャベツ アスパラのソーテ ほうれん草のピーナツ和え すまし汁 エネルギー 550 kcal	ご飯 魚すき 大根そぼろ煮 春雨の中華サラダ 味噌汁 (赤) エネルギー 504 kcal	ご飯 豆腐ステーキのエビあんかけ 里芋と豚肉の煮物 大根と青菜のサラダ すまし汁 エネルギー 547 kcal	ご飯 つくね風焼き [付]大葉 きのこソーテ 豆腐のサラダ すまし汁 エネルギー 566 kcal	ご飯 鶏肉のピカタ 付)人参グラッセ ブロッコリーのコンソメ煮 ひじきと枝豆のサラダ すまし汁 エネルギー 589 kcal	ご飯 からすかれいの照り焼き [付]大葉 じゃが芋煮つけ ツナサラダ 味噌汁 (ミックス) エネルギー 559 kcal	ご飯 豚肉のしそ炒め なすの味噌煮 胡瓜とツナの和え物 すまし汁 エネルギー 592 kcal
朝食	◎基本メニュー ご飯 洋風卵とじ 玉ねぎのサラダ 味噌汁 (ミックス) 海苔の佃煮 エネルギー 466 kcal	◎基本メニュー ご飯 魚の照焼き 菜の花のお浸し 味噌汁 (赤) たくあん エネルギー 392 kcal	◎基本メニュー ご飯 コンソメ煮 野菜サラダ 味噌汁 (ミックス) 白菜漬 エネルギー 454 kcal	◎基本メニュー ご飯 炒り卵 マカロニサラダ 味噌汁 (白) 海苔の佃煮 エネルギー 477 kcal	◎基本メニュー ご飯 ケチャップソーテ トマトサラダ 味噌汁 (ミックス) 海苔の佃煮 エネルギー 406 kcal	◎基本メニュー ご飯 卵とじ ポテトサラダ 味噌汁 (白) 昆布 佃煮 エネルギー 461 kcal	◎基本メニュー 食パン オムレツ オニオンスライス 南瓜のポターージュ 杏仁豆腐 エネルギー 433 kcal
	◎パン ロールパン・クロワッサン 洋風卵とじ 玉ねぎのサラダ コンソメスープ みかん缶 エネルギー 475 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン 魚の照焼き 菜の花のお浸し コンソメスープ プロセスチーズ 1かけ エネルギー 425 kcal	◎パン 食パン コンソメ煮 野菜サラダ コンソメスープ プロセスチーズ 1かけ エネルギー 482 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン 炒り卵 マカロニサラダ コンソメスープ みかん缶 エネルギー 486 kcal	◎パン 食パン ケチャップソーテ トマトサラダ コンソメスープ フルーツ エネルギー 351 kcal	◎パン 食パン 卵とじ ポテトサラダ コンソメスープ みかん缶 エネルギー 382 kcal	
昼食	ご飯 ミートローフ [付]アスパラ ブロッコリーのコンソメ煮 南瓜のポターージュ フルーツ エネルギー 634 kcal	さくらご飯 鶏肉から揚げ 付)卵焼き れんこんの金平 いんげん酢味噌和え 味噌汁 (白) フルーツ エネルギー 737 kcal	天津飯 いか団子煮 シーザー風サラダ 中華スープ キウイフルーツ エネルギー 522 kcal	ご飯 回鍋肉 大根の煮物 春雨の中華和え すまし汁 フルーツ エネルギー 611 kcal	ご飯 鶏肉のマスタード焼き [付]キャベツ 白菜の旨煮 グリーンサラダ コンソメスープ パン缶 エネルギー 596 kcal	おにぎり 1個 きつねそば 角麩煮 ささみのサラダ フルーツ エネルギー 655 kcal	ご飯 青炒肉絲 シュウマイ なすの華風浸し 中華スープ マンゴプリン エネルギー 631 kcal
	ご飯 さわらの生姜焼 [付]いんげん こんにゃくの炒り煮 わらのおかか和え 味噌汁 エネルギー 523 kcal	ご飯 アジの和風マリネ 生揚げの煮付け 長芋のお浸し 味噌汁 (白) エネルギー 553 kcal	ご飯 厚揚げそぼろ味噌かけ 南瓜のいとこ煮 白菜の梅おかか和え すまし汁 エネルギー 584 kcal	ご飯 鮭の焼き南蛮漬 なすの煮付け さつま芋サラダ 味噌汁 (赤) エネルギー 602 kcal	ご飯 ふくさ焼き [付]大葉、大根おろし じゃが芋煮つけ 切干の和え物 味噌汁 (ミックス) エネルギー 561 kcal	ご飯 豚肉の味噌焼き [付]キャベツ 大根そぼろ煮 南瓜サラダ すまし汁 エネルギー 641 kcal	ご飯 ☆和風ハンバーグ [付]ブロッコリー 里芋の旨煮 枝豆のサラダ すまし汁 エネルギー 599 kcal
朝食	◎基本メニュー ご飯 えび団子煮 和え物 味噌汁 (ミックス) 昆布豆 佃煮 エネルギー 416 kcal	◎基本メニュー ご飯 スクランブルエッグ 青菜のサラダ 味噌汁 (ミックス) たくあん エネルギー 471 kcal	◎基本メニュー ご飯 ほくほくカボチャ マカロニサラダ 味噌汁 (ミックス) 昆布豆 佃煮 エネルギー 508 kcal	◎基本メニュー ご飯 ほきの漬け焼き 菜の花の和え物 味噌汁 (ミックス) 味付きもずく エネルギー 346 kcal	◎基本メニュー ご飯 ハムエッグ パンキンサラダ 味噌汁 (ミックス) 昆布 佃煮 エネルギー 517 kcal	◎基本メニュー ご飯 洋風卵とじ 玉ねぎのサラダ 味噌汁 (ミックス) 海苔の佃煮 エネルギー 478 kcal	◎基本メニュー ロールパン2個 クリーム煮 大根とハムのマリネ コンソメスープ ヨーグルト エネルギー 567 kcal
	◎パン 食パン えび団子煮 和え物 コンソメスープ ヨーグルト エネルギー 435 kcal	◎パン 食パン スクランブルエッグ 青菜のサラダ コンソメスープ ☆パン缶 エネルギー 438 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン ほくほくカボチャ マカロニサラダ コンソメスープ フルーツ エネルギー 506 kcal	◎パン ロールパン2個 ほきの漬け焼き 菜の花の和え物 コンソメスープ 杏仁豆腐 エネルギー 362 kcal	◎パン ロールパン2個 ハムエッグ パンキンサラダ コンソメスープ みかん缶 エネルギー 535 kcal	◎パン ロールパン2個 洋風卵とじ 玉ねぎのサラダ コンソメスープ みかん缶 エネルギー 512 kcal	
昼食	ご飯 さけのマヨネーズ焼 [付]アスパラ じゃがいもとツナのソーテ コールスロー コンソメスープ フルーツ エネルギー 650 kcal	ご飯 豚肉のボン酢炒め がんと煮付け ひじきのサラダ (和風) 味噌汁 キウイフルーツ エネルギー 596 kcal	ご飯 鶏肉のねぎ塩のせ [付]ブロッコリー じゃが芋煮つけ シーザー風サラダ 中華スープ フルーツ エネルギー 637 kcal	ご飯 エビフライ [付]キャベツ さつま揚げの糸昆布煮 里芋のめた すまし汁 フルーツ エネルギー 599 kcal	ご飯 鶏肉と茄子の甘酢炒め 大根うすくず煮 干しえびの和え物 すまし汁 フルーツ エネルギー 482 kcal	おにぎり 1個 カレーうどん 白菜とベーコン煮 タルタルサラダ キウイフルーツ エネルギー 674 kcal	ご飯 鯖のんにく醤油焼き [付]はじかみ・大葉 野菜のきんぴら ほうれん草のおろし和え 味噌汁 (白) フルーツ エネルギー 595 kcal
	ご飯 豆腐のチリソース煮 ごぼうと牛肉の炒り煮 ほうれん草のピーナツ和え すまし汁 エネルギー 541 kcal	ご飯 白身魚のマスタードパン粉焼き [付]アスパラ ピーマンと竹輪の金平 トマトサラダ すまし汁 エネルギー 507 kcal	ご飯 ねぎとしらすの卵焼き れんこん土佐炒め 青菜のお浸し 味噌汁 (ミックス) エネルギー 546 kcal	ご飯 赤魚の煮つけ [付]大葉 金平ごぼう 納豆 味噌汁 (ミックス) エネルギー 554 kcal	ご飯 さばのおろし煮 [付]いんげん ほうれん草とピーナツの炒め物 カリフラワーのサラダ 味噌汁 (赤) エネルギー 637 kcal	ご飯 すき焼き風煮 大根のかにあんかけ 水菜と長芋のサラダ 味噌汁 (赤) エネルギー 525 kcal	ご飯 揚げだし豆腐 ひじき煮 棒鶏サラダ 味噌汁 (ミックス) エネルギー 617 kcal

献立は食材の仕入れにより変更することがあります。あらかじめご了承ください。

	22 (日)	23 (月)	24 (火)	25 (水)	26 (木)	27 (金)	28 (土)
朝食	◎基本メニュー ご飯 さわらの香味焼き 青菜のきのこ和え 味噌汁(白) たくあん エネルギー 378 kcal	◎基本メニュー ご飯 青菜とエビの炒め ポテトサラダ 味噌汁(赤) 海苔の佃煮 エネルギー 405 kcal	◎基本メニュー ご飯 卵とじ 野菜サラダ 味噌汁(ミックス) 白菜漬 エネルギー 492 kcal	◎基本メニュー ご飯 コンソメ煮 豆腐のサラダ 味噌汁(ミックス) 海苔の佃煮 エネルギー 444 kcal	◎基本メニュー ご飯 ケチャップソテー スパゲティサラダ 味噌汁(白) 昆布 佃煮 エネルギー 494 kcal	◎基本メニュー ご飯 ハムエッグ パンキンサラダ 味噌汁(ミックス) 昆布豆 佃煮 エネルギー 578 kcal	◎基本メニュー 食パン オムレツ 青菜のサラダ 南瓜のポタージュ 杏仁豆腐 エネルギー 444 kcal
	◎パン ロールパン2個 さわらの香味焼き 青菜のきのこ和え コンソメスープ プロセスチーズ 1かけ エネルギー 431 kcal	◎パン ロールパン2個 青菜とエビの炒め ポテトサラダ コンソメスープ みかん缶 エネルギー 432 kcal	◎パン 食パン 卵とじ 野菜サラダ コンソメスープ プロセスチーズ 1かけ エネルギー 520 kcal	◎パン 食パン コンソメ煮 豆腐のサラダ コンソメスープ フルーツ エネルギー 389 kcal	◎パン 食パン ケチャップソテー スパゲティサラダ コンソメスープ フルーツ エネルギー 421 kcal	◎パン 食パン ハムエッグ パンキンサラダ コンソメスープ ヨーグルト エネルギー 567 kcal	
	ご飯 豚肉の生姜炒め ブロッコリーとベーコンのソテー 大根と青菜のサラダ コンソメスープ フルーツ エネルギー 643 kcal	ご飯 かに玉の甘酢あんかけ 野菜と豚肉の中華炒め 青菜のごま和え 中華スープ マンゴプリン エネルギー 580 kcal	ご飯 からすかれいの照り焼き [付]大根おろし・大葉 里芋の旨煮 もやしと貝割れのソテー すまし汁 キウイフルーツ エネルギー 523 kcal	ご飯 鮭のバター醤油ムニエル [付]アスパラ キャベツとピーマンのツナ炒め 南瓜サラダ コーンスープ オレンジゼリー エネルギー 678 kcal	ゆかりご飯 鱈の蒲焼き [付]大葉 筍の煮付け 桜エビとキャベツの和え物 すまし汁 フルーツ エネルギー 557 kcal	クロワッサン ミートスパゲティ カニサラダ コンソメスープ フルーツ エネルギー 621 kcal	ご飯 まぐろカツ [付]キャベツ 炊き合わせ ほうれん草のしらす和え すまし汁 フルーツ エネルギー 663 kcal
夕食	ご飯 ホキのきのこソースかけ ジャーマンポテト エビサラダ すまし汁 エネルギー 591 kcal	ご飯 鶏のねぎ味噌焼き 切干大根のごま炒め いんげんのおかかマヨ和え すまし汁 エネルギー 583 kcal	ご飯 他人煮 白菜の炒め煮 キャベツ塩昆布和え 味噌汁(白) エネルギー 606 kcal	ご飯 豚肉の焼肉風 ブロッコリーと卵炒め とろろ 味噌汁(白) エネルギー 589 kcal	ご飯 肉野菜炒め 里芋の煮付け 錦糸和え 味噌汁(ミックス) エネルギー 584 kcal	ご飯 あじの生姜煮 [付]いんげん 甘辛煮 白菜の柚香和え すまし汁 エネルギー 516 kcal	ご飯 豆腐ハンバーグ [付]いんげん 青梗菜のオイスター炒め 春雨の酢の物 すまし汁 エネルギー 558 kcal

	30 (日)	31 (月)
朝食	◎基本メニュー ご飯 炒り卵 ごま酢和え 味噌汁 昆布 佃煮 エネルギー 516 kcal	◎基本メニュー ご飯 ポトフ 菜の花卵和え 味噌汁(赤) たくあん エネルギー 487 kcal
	◎パン 食パン ほくほくカボチャ 青菜のサラダ コンソメスープ フルーツ エネルギー 464 kcal	◎パン 食パン スクランブルエッグ カニサラダ コンソメスープ フルーツ エネルギー 429 kcal
昼食	チキンカレーライス ブロッコリーのコンソメ煮 シーザー風サラダ コンソメスープ フルーツ エネルギー 722 kcal	ご飯 油淋鶏 [付]キャベツ もやし炒め ナムル 中華スープ みかん缶 エネルギー 614 kcal
夕食	ご飯 豚肉の生姜焼き [付]キャベツ 焼き豆腐煮 青菜の和え物 味噌汁 エネルギー 577 kcal	ご飯 鮭の野菜蒸し じゃが芋そぼろ煮 ブロッコリーのサラダ 味噌汁(ミックス) エネルギー 583 kcal

桜花漬け

七分咲きほどの八重桜の花を塩、又は、塩と梅酢で漬け込んだもので、この時期に、桜ご飯やお吸い物、お菓子の飾りなどに用いることがあります。桜漬けとも言いますが、桜漬けというと漬物と勘違いしてしまいそうですね。

ちなみに、私たちがこの時期に花見として見る桜は、ソメイヨシノです。



4月9日昼食 お花見弁当の日
4月18日昼食 故郷の味 愛知県

献立は食材の仕入れにより変更することがあります。あらかじめご了承ください。

