



4月メニュー表



特養・ショートステイ

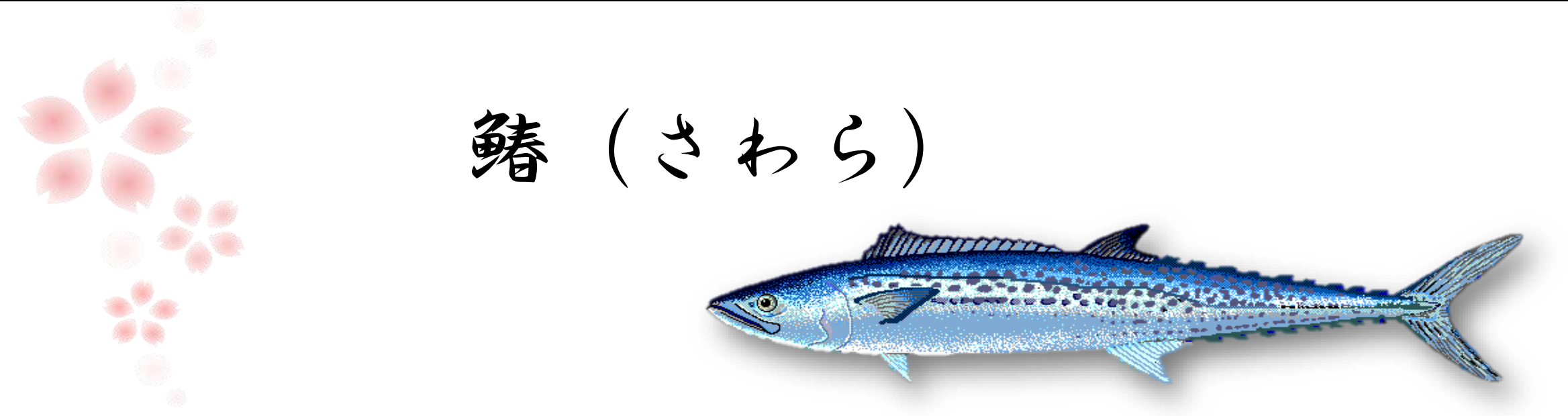
	1 (月)	2 (火)	3 (水)	4 (木)	5 (金)	6 (土)	
朝食	◎基本メニュー ご飯 スクランブルエッグ スパゲティサラダ 味噌汁 牛乳 545 kcal	◎基本メニュー ご飯 ほくほくカボチャ マカロニサラダ 味噌汁 牛乳 542 kcal	◎基本メニュー ご飯 ハムエッグ 菜の花の和え物 味噌汁 牛乳 452 kcal	◎基本メニュー ご飯 ウインナーソーテ パンプキンサラダ 味噌汁 牛乳 470 kcal	◎基本メニュー ご飯 洋風卵とじ 玉ねぎのサラダ 味噌汁 牛乳 495 kcal	◎基本メニュー ロールパン2ケ クリームパン 大根とハムのマリネ コンソメスープ 牛乳 540 kcal	
	◎パン 食パン スクランブルエッグ スパゲティサラダ コンソメスープ 牛乳 475 kcal	◎パン ロールパン2ケ ほくほくカボチャ マカロニサラダ コンソメスープ 牛乳 554 kcal	◎パン ロールパン2ケ ハムエッグ 菜の花の和え物 コンソメスープ 牛乳 473 kcal	◎パン ロールパン2ケ ウインナーソーテ パンプキンサラダ コンソメスープ 牛乳 530 kcal	◎パン ロールパン2ケ 洋風卵とじ 玉ねぎのサラダ コンソメスープ 牛乳 516 kcal		
昼食	ご飯 たらの磯辺揚げ (付) キャベツ 軟) たらの磯辺焼き 青菜とエビの中華煮 トマトサラダ すまし汁 465 kcal	ご飯 鶏肉のねぎ塩のせ 付) ブロッコリー 野菜のあんかけ炒め 長芋の梅和え 味噌汁 513 kcal	ご飯 カレーの煮つけ 付) いんげん がんもの煮つけ 茄子の胡麻和え 味噌汁 493 kcal	菜飯 鶏肉唐揚 軟) 鶏照焼 厚焼き玉子・イチゴ 里芋の煮つけ 菜花和え すまし汁 560 kcal	カレーうどん しゅうまい カリフラワーマリネ キウイフルーツ 465 kcal	ご飯 ほっけみりん焼き 付) 大葉 切干大根の炒め煮 青菜の白和え 味噌汁 502 kcal	
	リンゴジュース 43 kcal	シフォンケーキ 92 kcal	オレンジゼリー 41 kcal	リンゴジュース 43 kcal	マドレーヌ 92 kcal	ストロベリーゼリー 40 kcal	
夕食	ご飯 和風ハンバーグ 付) 大根おろし 焼き豆腐の煮物 ごぼうサラダ 味噌汁 512 kcal	ご飯 カラスカレイの照焼 付) 大葉 鶏肉とごぼうの煮物 ツナサラダ 味噌汁 512 kcal	ご飯 鶏肉のピカタ 付) 人参のグラッセ キャベツピーマン炒め ひじきと枝豆のサラダ すまし汁 560 kcal	ご飯 千種焼き 付) 白菜 きのこソテー 大根とじゃこのサラダ 味噌汁 513 kcal	ご飯 肉じゃが 茄子の味噌炒め 胡瓜とツナの和え物 すまし汁 606 kcal	ご飯 豆腐とエビの旨煮 さつま芋金平 青菜の辛子和え すまし汁 506 kcal	
	7 (日)	8 (月)	9 (火)	10 (水)	11 (木)	12 (金)	13 (土)
朝食	◎基本メニュー ご飯 スクランブルエッグ 青菜のきのこ和え 味噌汁 牛乳 エ礼キ- 481 kcal	◎基本メニュー ご飯 ケチャップ炒め 野菜サラダ 味噌汁 牛乳 465 kcal	◎基本メニュー ご飯 つくねのコンソメ煮 ポテトサラダ 味噌汁 牛乳 490 kcal	◎基本メニュー ご飯 卵とじ 豆腐のサラダ 味噌汁 牛乳 518 kcal	◎基本メニュー ご飯 洋風炒め スパゲティサラダ 味噌汁 牛乳 488 kcal	◎基本メニュー ご飯 ハムエッグ ポテトサラダ 味噌汁 牛乳 545 kcal	◎基本メニュー 食パン オムレツ 青菜のサラダ 南瓜ポタージュ 牛乳 473 kcal
	◎パン ロールパン2ケ スクランブルエッグ 青菜のきのこ和え コンソメスープ 牛乳 エ礼キ- 502 kcal	◎パン ロールパン2ケ ケチャップ炒め 野菜サラダ コンソメスープ 牛乳 525 kcal	◎パン 食パン つくねのコンソメ煮 ポテトサラダ コンソメスープ 牛乳 420 kcal	◎パン 食パン 卵とじ 豆腐のサラダ コンソメスープ 牛乳 448 kcal	◎パン 食パン 洋風炒め スパゲティサラダ コンソメスープ 牛乳 409 kcal	◎パン 食パン ハムエッグ ポテトサラダ コンソメスープ 牛乳 514 kcal	
昼食	ご飯 タンダーリーチキン 付) アスパラ じゃが芋のコンソメ煮 コールスローサラダ 南瓜のポタージュ 553 kcal	ロコモコ丼 マカロニサラダ オレンジ コンソメスープ HAWAII 624 kcal	天津飯 厚揚げと青梗菜の旨煮 もやしのお浸し 中華スープ 464 kcal	ご飯 豚肉の生姜炒め 付) キャベツ 茄子の味噌煮 いんげんおおかまヨ和え すまし汁 572 kcal	ご飯 鶏肉のマスタード焼き 付) ブロッコリー 白菜の旨煮 グリーンサラダ コンソメスープ 533 kcal	山菜そば 角麩煮 ささみのサラダ フルーツ 425 kcal	ご飯 青椒肉絲 シュウマイ 春雨の中華和え 卵スープ 550 kcal
	リンゴジュース 43 kcal	ミルクケーキ 69 kcal	青リンゴゼリー 42 kcal	リンゴジュース 43 kcal	カカオケーキ 72 kcal	カスタードプリン 74 kcal	リンゴジュース 43 kcal
夕食	ご飯 豚肉の中華風炒め 牛蒡の炒め煮 春雨サラダ すまし汁 エ礼キ- 552 kcal	ご飯 さわらの山椒煮 付) いんげん 大根のえびあんかけ 水菜とカニかまサラダ 味噌汁 484 kcal	ご飯 鶏肉の焼き南蛮 南瓜の煮つけ カリフラワーサラダ 味噌汁 547 kcal	ご飯 たらの粕漬焼き 付) 大葉 じゃが芋のそぼろ煮 納豆 味噌汁 479 kcal	ご飯 ふくさ焼き 付) 大根おろし 里芋の煮ころがし 切干の和え物 味噌汁 523 kcal	ご飯 豚肉の味噌焼き 付) キャベツ 大根のそぼろ煮 南瓜のサラダ すまし汁 581 kcal	ご飯 鱈のトマトソースかけ つくねの煮つけ ひじきのサラダ すまし汁 533 kcal
	14 (日)	15 (月)	16 (火)	17 (水)	18 (木)	19 (金)	20 (土)
朝食	◎基本メニュー ご飯 ほくほくカボチャ サラダ 味噌汁 牛乳 エ礼キ- 495 kcal	◎基本メニュー ご飯 スクランブルエッグ ハムサラダ 味噌汁 牛乳 535 kcal	◎基本メニュー ご飯 アスパラの炒め物 ポテトサラダ 味噌汁 牛乳 474 kcal	◎基本メニュー ご飯 さつま揚げ炒め 中華サラダ 味噌汁 牛乳 486 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 牛乳 496 kcal	◎基本メニュー ご飯 鮭の生姜焼き 菜の花の和え物 味噌汁 牛乳 431 kcal	◎基本メニュー ロールパン・クロワッサン ハムエッグ ポテトサラダ 南瓜ポタージュ 牛乳 581 kcal
	◎パン 食パン ほくほくカボチャ サラダ コンソメスープ 牛乳 エ礼キ- 426 kcal	◎パン 食パン スクランブルエッグ ハムサラダ コンソメスープ 牛乳 456 kcal	◎パン 食パン アスパラの炒め物 ポテトサラダ コンソメスープ 牛乳 443 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン さつま揚げ炒め 中華サラダ コンソメスープ 牛乳 487 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 牛乳 487 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン 鮭の生姜焼き 菜の花の和え物 コンソメスープ 牛乳 432 kcal	
昼食	ご飯 鮭のバター醤油ムニエル 付) ブロッコリー じゃが芋とツナのソテー コールスローサラダ コンソメスープ エ礼キ- 491 kcal	ご飯 豚肉のボン酢炒め 糸昆布煮 カニサラダ 味噌汁 485 kcal	ご飯 鶏肉の照り焼き 付) ブロッコリー じゃが芋煮つけ カリフラワーサラダ 味噌汁 517 kcal	ご飯 白身魚のカレームニエル 付) いんげん 南瓜のえびあんかけ もやしのナムル すまし汁 490 kcal	ゆかりごはん 牛肉コロッケ 付) キャベツ 軟) 豆腐の味噌かけ ピーマンと竹輪の金平 マカロニサラダ けんちん汁 574 kcal	きつねうどん 肉団子の野菜あんかけ 大根とハムのマリネ フルーツ 443 kcal	ご飯 鯖ニンニク醤油焼付) はじかみ 軟) ホキにんにく醤油焼き ひじき煮 キャベツの胡麻和え 味噌汁 504 kcal
	レモンケーキ エ礼キ- 68 kcal	ももゼリー 38 kcal	リンゴジュース 43 kcal	ミニソフトドーナツ 98 kcal	ココアムース 76 kcal	リンゴジュース 43 kcal	オレンジゼリー 41 kcal
夕食	ご飯 厚揚げのそぼろ味噌 付) いんげん 牛肉とごぼうの炒り煮 青菜のピーナツ和え すまし汁 エ礼キ- 566 kcal	ご飯 白身魚のマスタード焼き 付) アスパラ キャベツの炒め物 トマトサラダ すまし汁 475 kcal	ご飯 鱈の西京焼き 付) 大葉 いか団子煮 とろろ 味噌汁 533 kcal	ご飯 肉野菜炒め 里芋の煮つけ 錦糸和え 味噌汁 549 kcal	ご飯 アジのおろし煮 レンコン土佐炒め カリフラワーサラダ 味噌汁 456 kcal	ご飯 他人煮 ブロッコリー炒め さつま芋のサラダ 味噌汁 636 kcal	ご飯 豚すき煮 野菜のきんぴら 青菜のおろし和え 味噌汁 496 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。

	21 (日)	22 (月)	23 (火)	24 (水)	25 (木)	26 (金)	27 (土)
朝食	◎基本メニュー ご飯 洋風たまごとし アスパラと玉葱サラダ 味噌汁 牛乳 エネルギー 497 kcal	◎基本メニュー ご飯 ほくほくカボチャ 菜の花のお浸し 味噌汁 牛乳 エネルギー 475 kcal	◎基本メニュー ご飯 コンソメ煮 野菜サラダ 味噌汁 牛乳 エネルギー 485 kcal	◎基本メニュー ご飯 炒り卵 マカロニサラダ 味噌汁 牛乳 エネルギー 516 kcal	◎基本メニュー ご飯 ケチャップソテー パンプキンサラダ 味噌汁 牛乳 エネルギー 486 kcal	◎基本メニュー ご飯 卵とし ポテトサラダ 味噌汁 牛乳 エネルギー 521 kcal	◎基本メニュー 食パン オムレツ オニオンライス コーンスープ 牛乳 エネルギー 452 kcal
	◎パン ロールパン・クロワッサン 洋風たまごとし アスパラと玉葱サラダ コンソメスープ 牛乳 エネルギー 498 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン ほくほくカボチャ 菜の花のお浸し コンソメスープ 牛乳 エネルギー 476 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン コンソメ煮 野菜サラダ コンソメスープ 牛乳 エネルギー 477 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 牛乳 エネルギー 556 kcal	◎パン 食パン ケチャップソテー パンプキンサラダ コンソメスープ 牛乳 エネルギー 427 kcal	◎パン 食パン 卵とし ポテトサラダ コンソメスープ 牛乳 エネルギー 432 kcal	
昼食	ご飯 ポークチャップ じゃが芋の煮物 大根と青菜のサラダ コンソメスープ エネルギー 574 kcal	ご飯 まぐろカツ ^付 キャベツ 軟) 白身魚パン粉焼き 野菜と豚肉の中華炒め エビサラダ 中華スープ エネルギー 532 kcal	ご飯 鶏肉の利休煮 付) いんげん 甘辛煮 白菜の柚香和え すまし汁 エネルギー 569 kcal	炊込みご飯 鯖塩焼 軟) 鱈おろしあん 付) 大根おろし・大葉 里芋の旨煮 もずく酢 味噌汁 エネルギー 499 kcal	ご飯 鶏肉と茄子の甘酢炒め がんも煮つけ ほうれん草の白和え すまし汁 エネルギー 550 kcal	かき揚げきしめん 軟) 五目きしめん 海老シュウマイ もやしのお浸し フルーツ エネルギー 447 kcal	ご飯 ほっけ焼き 付) はじかみ 炊き合わせ きゃべつしらすおかか和え すまし汁 エネルギー 500 kcal
間食	ロールケーキ エネルギー 85 kcal	リンゴジュース エネルギー 43 kcal	イチゴケーキ エネルギー 69 kcal	ぶどうゼリー エネルギー 33 kcal	リンゴジュース エネルギー 43 kcal	メロンケーキ エネルギー 68 kcal	青リンゴゼリー エネルギー 42 kcal
夕食	ご飯 赤魚の照り煮 付) 花麩 きんぴらごぼう 胡瓜の酢の物 味噌汁 エネルギー 482 kcal	ご飯 鶏のねぎ味噌焼き 付) ブロッコリー 切干大根のゴマ炒め いんげんおかかマヨ和え すまし汁 エネルギー 547 kcal	ご飯 鮭のマヨネーズ和え 付) アスパラ 大根のうすくず煮 青菜のお浸し 味噌汁 エネルギー 485 kcal	ご飯 豚肉の焼肉風 えびキャベツ炒め さつま芋サラダ 味噌汁 エネルギー 557 kcal	ご飯 ねぎとしらすの卵焼き 切干大根のゴマ炒め とろろ 味噌汁 エネルギー 521 kcal	ご飯 ホキのきのこソースかけ 白菜の炒め煮 納豆 味噌汁 エネルギー 595 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 578 kcal

	28 (日)	29 (月)	30 (火)
朝食	◎基本メニュー ご飯 エビの団子煮 和え物 味噌汁 牛乳 エネルギー 442 kcal	◎基本メニュー ご飯 スクランブルエッグ スパゲティソテー 味噌汁 牛乳 エネルギー 537 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 牛乳 エネルギー 542 kcal
	◎パン 食パン エビの団子煮 和え物 コンソメスープ 牛乳 エネルギー 411 kcal	◎パン 食パン スクランブルエッグ スパゲティソテー コンソメスープ 牛乳 エネルギー 467 kcal	◎パン ロールパン2ヶ ほくほくカボチャ マカロニサラダ コンソメスープ 牛乳 エネルギー 554 kcal
昼食	ハヤシライス スパゲティソテー シーザー風サラダ ヨーグルト和え エネルギー 650 kcal	ご飯 さわらの生姜焼き 付) 大葉 さつま芋の旨煮 オクラの和えもの 味噌汁 エネルギー 506 kcal	ピビンバ丼 キムチ冷奴 バナナ わかめスープ エネルギー 495 kcal
間食	リンゴジュース エネルギー 43 kcal	チーズケーキ エネルギー 91 kcal	イチゴゼリー エネルギー 40 kcal
夕食	ご飯 回鍋肉 南瓜の煮つけ 大根サラダ すまし汁 エネルギー 557 kcal	ご飯 鶏肉の梅焼き 付) ブロッコリー ピーマンと竹輪の金平 アスパラおかかマヨ和え すまし汁 エネルギー 526 kcal	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼 大根の煮つけ 青菜とかにかまサラダ すまし汁 エネルギー 466 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。



鱈 (さわら)

魚へんに、春と書いて サワラ と呼びます。

春とあるくらいなので、旬は春なのだと思っていましたが、

初春の産卵の時期に多く獲れるので関西では春が旬、

真冬に身がしまっていて美味しいので関東では冬が旬だそうです。

