

4月 献立表

テイスサービス

曜日	月	火	水	木	金																																			
日付	7	8	9	10	11																																			
昼	 <p>ごはん 鶏肉のマリネソース焼き 一口がんもの煮物 キャベツのアイランド[®]ドレサラダ[®] 味噌汁(じゃがいも・しめじ)</p> <p>エネ:502kcal 蛋白:19.5g 脂質:18.8g 食塩:1.67g</p>	<p>ごはん さわらの梅味噌ダレがけ 大豆と小えびの煮物 菜の花の和え物 すまし汁(白菜・かまぼこ)</p> <p>エネ:454kcal 蛋白:24.8g 脂質:9.5g 食塩:2.24g</p>	<p>ごはん 枝豆がんもの炊き合わせ 大根と豚肉の金平 味噌汁(ごぼう・人参) 白味噌仕立て みかん缶</p> <p>エネ:533kcal 蛋白:15.1g 脂質:15.4g 食塩:2.41g</p>	<p>ごはん 白身魚の煮付け しろなと鶏肉の炒め物 かぼちゃのサラダ[®] 味噌汁(えのき・わかめ) いりこ風味</p> <p>エネ:477kcal 蛋白:23.8g 脂質:13.2g 食塩:2.20g</p>	日付	14	15	16	17	18	昼	<p>桜のちらし寿司 絹揚げと昆布の煮物 いんげんとパプリカのスローサラダ 味噌汁(しろな・しめじ)</p> <p>エネ:529kcal 蛋白:24.2g 脂質:15.6g 食塩:4.61g</p>	<p>ごはん 豚肉のごま醤油炒め いわしつみれの煮物 とろろの梅かつお和え 味噌汁(大根・人参) いりこ風味</p> <p>エネ:549kcal 蛋白:21.5g 脂質:18.3g 食塩:2.71g</p>	<p>ごはん さばの塩焼き ひきないり[福島県郷土料理] 味噌汁(おくら・花麩)白味噌仕立て フルーツ(黄桃缶・白桃缶)</p> <p>エネ:558kcal 蛋白:19.7g 脂質:21.7g 食塩:1.83g</p>	<p>あさりの卵とじ丼 大豆とこんにゃくの煮物 キャベツとちくわの麩ナムル和え 豚汁(豚肉・しいたけ・人参)</p> <p>エネ:538kcal 蛋白:25.5g 脂質:11.3g 食塩:4.02g</p>	<p>鶏南蛮そば ごぼうと豚肉の炒り煮 さつまいもとオレンジのサラダ</p> <p>エネ:499kcal 蛋白:24.0g 脂質:14.7g 食塩:3.75g</p>	日付	21	22	23	24	25	昼	<p>ごはん 豚肉のバター醤油炒め 鶏つみれの煮物 ほうれん草とちくわのわさび和え 味噌汁(絹揚げ・人参)</p> <p>エネ:578kcal 蛋白:25.8g 脂質:22.8g 食塩:2.34g</p>	<p>たけのこご飯 赤魚の山椒焼き 春キャベツとあさりのソテー 手作り味付きごま豆腐(醤油) 味噌汁(もやし・大根葉) いりこ風味</p> <p>エネ:477kcal 蛋白:27.0g 脂質:10.1g 食塩:2.99g</p>	<p>ごはん ホキのソテー(オニオンソース) 高野豆腐のサイコロ煮 味噌汁(大根・人参) ヨーグルトのはちみつソースかけ</p> <p>エネ:454kcal 蛋白:24.0g 脂質:7.8g 食塩:2.33g</p>	<p>チキンカレー うまい菜と平天の和風ドレ和え ミルク寒天のいちごソースかけ</p> <p>エネ:500kcal 蛋白:18.3g 脂質:10.0g 食塩:2.14g</p>	<p>ちらし寿司 金時豆煮 キャベツのバンバンドレサラダ 味噌汁(もやし・油揚げ)</p> <p>エネ:496kcal 蛋白:18.9g 脂質:8.3g 食塩:2.55g</p>	日付	28	29	30			昼	<p>ごはん 回鍋肉 ひじきと油揚げの煮物 味噌汁(かぼちゃ) 杏仁豆腐(マンゴーソース)</p> <p>エネ:598kcal 蛋白:21.2g 脂質:22.1g 食塩:2.00g</p>	<p>ごはん 白身魚の唐揚げ(オニオンソース) 高野豆腐のそぼろ煮 しろなの梅かつお和え 味噌汁(大根葉・しいたけ)白味噌仕立て</p> <p>エネ:510kcal 蛋白:26.5g 脂質:14.2g 食塩:2.39g</p>	<p>ごはん 牛皿 鶏つみれ 菜の花と平天の麩ナムル和え 赤だし(油揚げ・白ねぎ)</p> <p>エネ:585kcal 蛋白:25.1g 脂質:21.4g 食塩:2.96g</p>		
日付	14	15	16	17	18																																			
昼	<p>桜のちらし寿司 絹揚げと昆布の煮物 いんげんとパプリカのスローサラダ 味噌汁(しろな・しめじ)</p> <p>エネ:529kcal 蛋白:24.2g 脂質:15.6g 食塩:4.61g</p>	<p>ごはん 豚肉のごま醤油炒め いわしつみれの煮物 とろろの梅かつお和え 味噌汁(大根・人参) いりこ風味</p> <p>エネ:549kcal 蛋白:21.5g 脂質:18.3g 食塩:2.71g</p>	<p>ごはん さばの塩焼き ひきないり[福島県郷土料理] 味噌汁(おくら・花麩)白味噌仕立て フルーツ(黄桃缶・白桃缶)</p> <p>エネ:558kcal 蛋白:19.7g 脂質:21.7g 食塩:1.83g</p>	<p>あさりの卵とじ丼 大豆とこんにゃくの煮物 キャベツとちくわの麩ナムル和え 豚汁(豚肉・しいたけ・人参)</p> <p>エネ:538kcal 蛋白:25.5g 脂質:11.3g 食塩:4.02g</p>	<p>鶏南蛮そば ごぼうと豚肉の炒り煮 さつまいもとオレンジのサラダ</p> <p>エネ:499kcal 蛋白:24.0g 脂質:14.7g 食塩:3.75g</p>	日付	21	22	23	24	25	昼	<p>ごはん 豚肉のバター醤油炒め 鶏つみれの煮物 ほうれん草とちくわのわさび和え 味噌汁(絹揚げ・人参)</p> <p>エネ:578kcal 蛋白:25.8g 脂質:22.8g 食塩:2.34g</p>	<p>たけのこご飯 赤魚の山椒焼き 春キャベツとあさりのソテー 手作り味付きごま豆腐(醤油) 味噌汁(もやし・大根葉) いりこ風味</p> <p>エネ:477kcal 蛋白:27.0g 脂質:10.1g 食塩:2.99g</p>	<p>ごはん ホキのソテー(オニオンソース) 高野豆腐のサイコロ煮 味噌汁(大根・人参) ヨーグルトのはちみつソースかけ</p> <p>エネ:454kcal 蛋白:24.0g 脂質:7.8g 食塩:2.33g</p>	<p>チキンカレー うまい菜と平天の和風ドレ和え ミルク寒天のいちごソースかけ</p> <p>エネ:500kcal 蛋白:18.3g 脂質:10.0g 食塩:2.14g</p>	<p>ちらし寿司 金時豆煮 キャベツのバンバンドレサラダ 味噌汁(もやし・油揚げ)</p> <p>エネ:496kcal 蛋白:18.9g 脂質:8.3g 食塩:2.55g</p>	日付	28	29	30			昼	<p>ごはん 回鍋肉 ひじきと油揚げの煮物 味噌汁(かぼちゃ) 杏仁豆腐(マンゴーソース)</p> <p>エネ:598kcal 蛋白:21.2g 脂質:22.1g 食塩:2.00g</p>	<p>ごはん 白身魚の唐揚げ(オニオンソース) 高野豆腐のそぼろ煮 しろなの梅かつお和え 味噌汁(大根葉・しいたけ)白味噌仕立て</p> <p>エネ:510kcal 蛋白:26.5g 脂質:14.2g 食塩:2.39g</p>	<p>ごはん 牛皿 鶏つみれ 菜の花と平天の麩ナムル和え 赤だし(油揚げ・白ねぎ)</p> <p>エネ:585kcal 蛋白:25.1g 脂質:21.4g 食塩:2.96g</p>													
日付	21	22	23	24	25																																			
昼	<p>ごはん 豚肉のバター醤油炒め 鶏つみれの煮物 ほうれん草とちくわのわさび和え 味噌汁(絹揚げ・人参)</p> <p>エネ:578kcal 蛋白:25.8g 脂質:22.8g 食塩:2.34g</p>	<p>たけのこご飯 赤魚の山椒焼き 春キャベツとあさりのソテー 手作り味付きごま豆腐(醤油) 味噌汁(もやし・大根葉) いりこ風味</p> <p>エネ:477kcal 蛋白:27.0g 脂質:10.1g 食塩:2.99g</p>	<p>ごはん ホキのソテー(オニオンソース) 高野豆腐のサイコロ煮 味噌汁(大根・人参) ヨーグルトのはちみつソースかけ</p> <p>エネ:454kcal 蛋白:24.0g 脂質:7.8g 食塩:2.33g</p>	<p>チキンカレー うまい菜と平天の和風ドレ和え ミルク寒天のいちごソースかけ</p> <p>エネ:500kcal 蛋白:18.3g 脂質:10.0g 食塩:2.14g</p>	<p>ちらし寿司 金時豆煮 キャベツのバンバンドレサラダ 味噌汁(もやし・油揚げ)</p> <p>エネ:496kcal 蛋白:18.9g 脂質:8.3g 食塩:2.55g</p>	日付	28	29	30			昼	<p>ごはん 回鍋肉 ひじきと油揚げの煮物 味噌汁(かぼちゃ) 杏仁豆腐(マンゴーソース)</p> <p>エネ:598kcal 蛋白:21.2g 脂質:22.1g 食塩:2.00g</p>	<p>ごはん 白身魚の唐揚げ(オニオンソース) 高野豆腐のそぼろ煮 しろなの梅かつお和え 味噌汁(大根葉・しいたけ)白味噌仕立て</p> <p>エネ:510kcal 蛋白:26.5g 脂質:14.2g 食塩:2.39g</p>	<p>ごはん 牛皿 鶏つみれ 菜の花と平天の麩ナムル和え 赤だし(油揚げ・白ねぎ)</p> <p>エネ:585kcal 蛋白:25.1g 脂質:21.4g 食塩:2.96g</p>																									
日付	28	29	30																																					
昼	<p>ごはん 回鍋肉 ひじきと油揚げの煮物 味噌汁(かぼちゃ) 杏仁豆腐(マンゴーソース)</p> <p>エネ:598kcal 蛋白:21.2g 脂質:22.1g 食塩:2.00g</p>	<p>ごはん 白身魚の唐揚げ(オニオンソース) 高野豆腐のそぼろ煮 しろなの梅かつお和え 味噌汁(大根葉・しいたけ)白味噌仕立て</p> <p>エネ:510kcal 蛋白:26.5g 脂質:14.2g 食塩:2.39g</p>	<p>ごはん 牛皿 鶏つみれ 菜の花と平天の麩ナムル和え 赤だし(油揚げ・白ねぎ)</p> <p>エネ:585kcal 蛋白:25.1g 脂質:21.4g 食塩:2.96g</p>																																					

4月7日(月)昼食 桜のちらし寿司	4月9日(水)昼食 ひきないり [福島県郷土料理]	4月15日(火)昼食 春野菜のソテー
		
<p>ほんのり桜の風味が香る桜のちらし寿司が今年も登場します。桜も開花を始めウキウキしますね。桜のちらし寿司の酢飯には旬を迎えるちりめんじゃこが混ぜ込まれています。サーモン、えび、卵などのトッピングで見た目も楽しんでいただけます。</p>	<p>「ひきな」とは「千切りにした大根」を意味する福島市付近の方言で、ひきなを炒めたものが「ひきないり」です。福島県の郷土料理 具材や味付けは各家庭や地域で異なるそうです。大根には胃腸の働きを助ける消化酵素も含まれており、体にうれしい野菜です。</p>	<p>春に旬を迎える食材を使ったソテーが季節の料理で登場します。葉が柔らかくてみずみずしさが特徴の春キャベツと独特な苦みが特徴の菜の花をあさりと一緒に炒めました。あさりの旨味を野菜が吸っておいしさが詰まった一品です。お楽しみに。</p>