
 *** お願い ***
 付けあわせのレタス・サラダ菜、
 サンチュ・トマト・グリーンリーフ、
 薬味ネギ、胡瓜スライス等は
 加熱殺菌不可能な為
 お客様にてご用意願います。

4 (日) 麩の玉子とし
 フロッコリーの煮物
 青菜のわさび和え

5 (月) 鶏肉と大豆の生姜煮
 竹の子と人参のおかか煮
 春菊のおひたし

6 (火) 竹輪とインゲンの玉子とし
 スーフキャベツ
 オクラとどぼろのピーナツ味噌和え

7 (水) 鶏肉と野菜の中華炒め
 ごぼう大豆
 白菜のおかかポン酢和え

1 (木) しめじの中華玉子とし
 竹輪とキヌサヤのごま炒め
 一夜漬

エネルギー 129 kcal
 蛋白質 6.5 g 脂質 5.8 g
 炭水化物 14.2 g 食塩相当量 2.2 g

2 (金) がんもどきの含め煮
 コーンと挽肉の炒め物
 青菜のマヨネーズ和え

エネルギー 194 kcal
 蛋白質 10.1 g 脂質 11.4 g
 炭水化物 14.1 g 食塩相当量 2.0 g

3 (土) 牛肉とふきのしぐれ煮
 れんこんと人参の甘露煮
 キャベツのピーナツ和え

エネルギー 208 kcal
 蛋白質 7.5 g 脂質 12.3 g
 炭水化物 16.6 g 食塩相当量 1.4 g

エネルギー 151 kcal
 蛋白質 6.7 g 脂質 9.6 g
 炭水化物 10.9 g 食塩相当量 1.4 g

エネルギー 152 kcal
 蛋白質 11.3 g 脂質 6.9 g
 炭水化物 12.5 g 食塩相当量 1.4 g

エネルギー 106 kcal
 蛋白質 6.8 g 脂質 3.4 g
 炭水化物 13.0 g 食塩相当量 1.5 g

エネルギー 142 kcal
 蛋白質 9.1 g 脂質 6.5 g
 炭水化物 13.5 g 食塩相当量 1.6 g

エネルギー 101 kcal
 蛋白質 6.6 g 脂質 4.8 g
 炭水化物 8.7 g 食塩相当量 1.5 g

エネルギー 223 kcal
 蛋白質 6.6 g 脂質 16.4 g
 炭水化物 13.7 g 食塩相当量 1.2 g

エネルギー 129 kcal
 蛋白質 6.4 g 脂質 7.3 g
 炭水化物 9.8 g 食塩相当量 1.9 g

11 (日) 白身魚のしんじょう
 春菊と豚肉の炒め物
 さつまいとツナの新じゃがサラダ

12 (月) チーズオムレツ
 食べるトマトスープ
 春雨の中華和え

13 (火) 鶏大豆
 さつまいと味噌炒め
 キャベツの漬物柚子風味

14 (水) 焼豆腐の含め煮
 豚肉と野菜の生姜炒め
 一夜漬

15 (木) 厚焼玉子
 鶏ミンチと小松菜の煮物
 キャベツの土佐煮

16 (金) 牛肉の甘酢炒め
 ひじき煮
 インゲンのごま和え

17 (土) 豚肉としめじの生姜バター風味
 人参しりしり
 なすの中華風南蛮漬け

エネルギー 217 kcal
 蛋白質 6.8 g 脂質 13.1 g
 炭水化物 16.7 g 食塩相当量 1.2 g

エネルギー 139 kcal
 蛋白質 5.6 g 脂質 5.3 g
 炭水化物 16.7 g 食塩相当量 1.5 g

エネルギー 178 kcal
 蛋白質 11.0 g 脂質 8.2 g
 炭水化物 14.8 g 食塩相当量 1.6 g

エネルギー 97 kcal
 蛋白質 6.3 g 脂質 4.2 g
 炭水化物 9.5 g 食塩相当量 1.5 g

エネルギー 117 kcal
 蛋白質 9.0 g 脂質 3.7 g
 炭水化物 11.9 g 食塩相当量 1.3 g

エネルギー 179 kcal
 蛋白質 6.3 g 脂質 10.2 g
 炭水化物 15.0 g 食塩相当量 1.5 g

エネルギー 153 kcal
 蛋白質 7.0 g 脂質 9.2 g
 炭水化物 9.1 g 食塩相当量 1.4 g

18 (日) オムレツイタリアンソース
 菜の花とベーコンのパスタ
 南瓜のピーナツ和え

19 (月) 肉団子と白菜の煮物
 れんこんと人参の甘露煮
 青菜のマヨネーズ和え

20 (火) 大根と鶏肉のマーガリン風味
 春雨のごま炒め
 椎茸昆布

21 (水) 肉詰いなり煮
 ぜんまいとミンチの煮物
 白菜の辛子柚子和え

22 (木) ジャが芋ネギラスソース
 切干と挽肉のオイスター炒め
 レインボーサラダ

23 (金) ツナの玉子とし
 カリフラワーとウインナーのカレー炒め
 一夜漬

24 (土) 鶏肉のすき焼煮
 竹輪のごま炒め
 菜の花としらすのおひたし

エネルギー 202 kcal
 蛋白質 9.4 g 脂質 7.9 g
 炭水化物 23.5 g 食塩相当量 1.5 g

エネルギー 168 kcal
 蛋白質 6.4 g 脂質 8.5 g
 炭水化物 17.4 g 食塩相当量 1.6 g

エネルギー 142 kcal
 蛋白質 5.9 g 脂質 6.7 g
 炭水化物 15.2 g 食塩相当量 1.3 g

エネルギー 110 kcal
 蛋白質 7.6 g 脂質 4.4 g
 炭水化物 11.8 g 食塩相当量 1.6 g

エネルギー 257 kcal
 蛋白質 6.1 g 脂質 14.9 g
 炭水化物 23.6 g 食塩相当量 1.5 g

エネルギー 98 kcal
 蛋白質 5.0 g 脂質 5.7 g
 炭水化物 7.1 g 食塩相当量 1.3 g

エネルギー 176 kcal
 蛋白質 10.2 g 脂質 7.1 g
 炭水化物 17.4 g 食塩相当量 1.8 g

25 (日) 和風ポトフ
 さつまいの炒り煮
 キャベツと若芽のマヨネーズ和え

26 (月) 高野豆腐インゲン煮
 ふきの含め煮
 大根と青菜の柚子和え

27 (火) 菜の花と牛肉の煮物
 白菜のスーフ煮
 金時豆煮

28 (水) 白菜と麩の玉子とし
 さつまいと小松菜の煮浸し
 大根のマヨネーズ和え

29 (木) 豚肉と厚揚げの煮物
 大豆と椎茸の煮物
 一夜漬

30 (金) 寄せ豆腐のうすあん
 スーフキャベツ
 ごぼうのごま酢和え

エネルギー 127 kcal
 蛋白質 3.1 g 脂質 4.0 g
 炭水化物 20.9 g 食塩相当量 1.0 g

エネルギー 80 kcal
 蛋白質 5.3 g 脂質 2.2 g
 炭水化物 9.6 g 食塩相当量 1.5 g

エネルギー 233 kcal
 蛋白質 10.2 g 脂質 11.4 g
 炭水化物 21.3 g 食塩相当量 1.0 g

エネルギー 117 kcal
 蛋白質 5.0 g 脂質 6.1 g
 炭水化物 10.2 g 食塩相当量 1.2 g

エネルギー 141 kcal
 蛋白質 8.8 g 脂質 6.9 g
 炭水化物 11.1 g 食塩相当量 1.2 g

エネルギー 151 kcal
 蛋白質 4.9 g 脂質 8.4 g
 炭水化物 15.1 g 食塩相当量 2.1 g



2021

4月 デイケアメニュー <朝食>

ご案内 天候や仕入れの都合により、献立が一部変更する場合があります。 食材が納品されましたら、検品をお願い致します。

*** お願い ***
 付けあわせのレタス・サラダ菜、
 サンチュ・トマト・グリーンリーフ、
 薬味ネギ、胡瓜スライス等は
 加熱殺菌不可能な為
 お客様にてご用意いたします。

4 (日) えびカツ
ツナあっさり煮
 菜の花とときのこの酢味噌和え

5 (月) ます白桃焼
豆腐の柚子あんかけ
春雨のサラダ

6 (火) 鶏のごまタレ焼
ひじきとベーコンの煮物
キャベツサラダ

7 (水) 赤魚の青じそ焼
高野豆腐の味噌煮
蒸し鶏と小松菜のごま和え

1 (木) 鶏の酒蒸し香味ソース
豆腐のかに風あんかけ
和風スパゲティ

エネルギー 292 kcal
 蛋白質 14.9 g 脂質 14.9 g
 炭水化物 20.2 g 食塩相当量 2.3 g

2 (金) 白身魚の生姜煮
さつまいもと豚肉の揚煮
ゴボウのピリ辛サラダ

エネルギー 255 kcal
 蛋白質 14.8 g 脂質 11.7 g
 炭水化物 22.5 g 食塩相当量 1.5 g

3 (土) 鶏団子のケチャップ煮
中華うま煮
人参と若芽の酢の物

エネルギー 192 kcal
 蛋白質 8.3 g 脂質 6.1 g
 炭水化物 25.9 g 食塩相当量 2.7 g

エネルギー 210 kcal
 蛋白質 10.0 g 脂質 8.1 g
 炭水化物 25.3 g 食塩相当量 2.0 g
11 (日) 鶏もも竜田揚げ
炒り豆腐
菜の花と竹輪の辛子和え

エネルギー 247 kcal
 蛋白質 14.6 g 脂質 12.9 g
 炭水化物 15.5 g 食塩相当量 1.5 g
12 (月) 鯖のみぞれ煮
カリフラワーの煮物
若芽のしらすのおひたし

エネルギー 247 kcal
 蛋白質 12.4 g 脂質 17.0 g
 炭水化物 11.9 g 食塩相当量 1.8 g
13 (火) 天津飯の具
ナスの油炒め
野菜の三杯酢

エネルギー 209 kcal
 蛋白質 18.1 g 脂質 10.5 g
 炭水化物 10.1 g 食塩相当量 2.1 g
14 (水) 鶏肉のマーマレード煮
切干と小松菜の煮物
人参と春雨のサラダ

エネルギー 250 kcal
 蛋白質 9.0 g 脂質 10.6 g
 炭水化物 29.0 g 食塩相当量 1.8 g
15 (木) 白菜煮込みハンバーグ
油揚げと菜の花の煮物
マカロニサラダ

エネルギー 228 kcal
 蛋白質 8.3 g 脂質 14.2 g
 炭水化物 14.2 g 食塩相当量 1.8 g
16 (金) メバルのバジルオリーフ焼
大根と豚肉の甘辛煮
マリーネサラダ

エネルギー 296 kcal
 蛋白質 16.0 g 脂質 18.1 g
 炭水化物 14.4 g 食塩相当量 1.6 g
17 (土) えび団子の炊き合せ
豚肉ときくらげの卵炒め
白花豆腐

エネルギー 283 kcal
 蛋白質 18.4 g 脂質 12.9 g
 炭水化物 24.4 g 食塩相当量 2.4 g
18 (日) アジのみりん焼
牛肉と根菜の煮物
法蓮草とときのこのおひたし

エネルギー 230 kcal
 蛋白質 12.9 g 脂質 13.7 g
 炭水化物 14.6 g 食塩相当量 1.7 g
19 (月) 花野菜と鶏肉のバジル炒め
大豆とごぼうの煮物
春菊のおかか和え

エネルギー 248 kcal
 蛋白質 7.4 g 脂質 14.7 g
 炭水化物 17.8 g 食塩相当量 3.1 g
20 (火) サワラの梅タレ焼
ナスと麩の炒め煮
コーンサラダ

エネルギー 220 kcal
 蛋白質 9.8 g 脂質 10.1 g
 炭水化物 21.6 g 食塩相当量 1.8 g
21 (水) 牛肉とキャベツの炒め物
ジャガイモと椎茸の煮物
カリフラワーの甘酢漬け

エネルギー 290 kcal
 蛋白質 11.3 g 脂質 15.2 g
 炭水化物 24.9 g 食塩相当量 2.0 g
22 (木) ホッケの幽庵焼
豆腐としめじのとうろみ煮
菜の花と蒸し鶏のピーナッツ和え

エネルギー 253 kcal
 蛋白質 13.6 g 脂質 16.3 g
 炭水化物 11.7 g 食塩相当量 1.6 g
23 (金) 鶏肉の韓国風炒め
野菜炒め
オクラのごま和え

エネルギー 329 kcal
 蛋白質 15.3 g 脂質 15.5 g
 炭水化物 30.5 g 食塩相当量 1.6 g
24 (土) 白身魚の四川風ソース
切干とインゲンの煮物
和風マヨネーズ和え

エネルギー 194 kcal
 蛋白質 15.7 g 脂質 6.9 g
 炭水化物 17.1 g 食塩相当量 2.1 g
25 (日) 彩り八宝菜
牛肉のきんぴら
鶏とぼろと大豆の煮物

エネルギー 232 kcal
 蛋白質 15.1 g 脂質 12.4 g
 炭水化物 17.2 g 食塩相当量 1.9 g
26 (月) 赤魚の生姜煮
キャベツと豚肉のカキソース炒め
菜の花のごま味噌和え

エネルギー 271 kcal
 蛋白質 15.3 g 脂質 15.6 g
 炭水化物 15.0 g 食塩相当量 2.0 g
27 (火) ハヤシライスのルー
大根とベーコンの煮物
キャベツのピーナッツ和え

エネルギー 270 kcal
 蛋白質 9.9 g 脂質 16.1 g
 炭水化物 19.7 g 食塩相当量 1.6 g
28 (水) サワラのエスカベッシュ
パスタのクリーム煮
ハムとブロッコリーのマリーネ

エネルギー 203 kcal
 蛋白質 17.1 g 脂質 6.8 g
 炭水化物 16.3 g 食塩相当量 1.6 g
29 (木) 大根とつくねの煮物
れんこんと油揚げの煮物
春雨の酢の物

エネルギー 230 kcal
 蛋白質 11.5 g 脂質 13.0 g
 炭水化物 17.6 g 食塩相当量 2.1 g
30 (金) ホッケの磯辺焼
ベーコンと野菜のソテー
青菜のわさび和え

エネルギー 298 kcal
 蛋白質 15.6 g 脂質 17.6 g
 炭水化物 17.7 g 食塩相当量 2.2 g

エネルギー 216 kcal
 蛋白質 15.4 g 脂質 10.3 g
 炭水化物 15.9 g 食塩相当量 1.8 g

エネルギー 256 kcal
 蛋白質 9.1 g 脂質 13.6 g
 炭水化物 25.4 g 食塩相当量 3.0 g

エネルギー 264 kcal
 蛋白質 14.5 g 脂質 13.9 g
 炭水化物 21.5 g 食塩相当量 2.4 g

エネルギー 186 kcal
 蛋白質 8.1 g 脂質 4.6 g
 炭水化物 28.3 g 食塩相当量 2.2 g

エネルギー 233 kcal
 蛋白質 14.2 g 脂質 11.7 g
 炭水化物 17.6 g 食塩相当量 2.4 g



2021

4月 テイクアウトメニュー <昼食>

ご案内 天候や仕入れの都合により、献立が一部変更する場合があります。 食材が納品されましたら、検品をお願い致します。

*** お願い ***
 付けあわせのレタス・サラダ菜、
 サンチュ・トマト・グリーンリーフ、
 薬味ネギ、胡瓜スライス等は
 加熱殺菌不可能な為
 お客様にてご用意いたします。

- 1 (木) ホッケのごま焼
豚肉ジャガ煮
コールスローサラダ
- 2 (金) 中華丼の具
白花豆煮
きくらげの甘酢和え
- 3 (土) 鯖のごま醤油焼
白菜と厚揚げの中華どぼろ煮
切干と人参のハリハリ

エネルギー 207 kcal 蛋白質 12.3 g 脂質 9.2 g 炭水化物 18.3 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 273 kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 8.8 g 炭水化物 36.9 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 268 kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 18.2 g 炭水化物 11.4 g 食塩相当量 2.0 g
--	--	---

- 4 (日) ポークジンジャー
ふきと人参の甘露煮
ポテトサラダ
- 5 (月) キーマカレーのルー
大根と人参のきんぴら
カリフラワーのピクルス
- 6 (火) フリの照焼
豚肉と野菜のトマト炒め
切干と法蓮草のおひたし
- 7 (水) クリーム煮込みハンバーグ
菜の花のツナ炒め
パスタのサラダ
- 8 (木) チキンピカタ
きんぴられんこん
法蓮草とハムのマリナー
- 9 (金) アジの昆布醤油焼
蕪のどぼろ煮
春菊の酢味噌和え
- 10 (土) 餃子・焼売セット
ベーコンポテト
菜の花と蒸し鶏のピーナッツ和え

エネルギー 279 kcal 蛋白質 10.4 g 脂質 16.4 g 炭水化物 21.5 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 233 kcal 蛋白質 11.2 g 脂質 10.1 g 炭水化物 24.5 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 280 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 15.6 g 炭水化物 13.9 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 336 kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 20.0 g 炭水化物 24.6 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 290 kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 15.9 g 炭水化物 24.7 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 179 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 4.1 g 炭水化物 20.8 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 266 kcal 蛋白質 11.9 g 脂質 10.6 g 炭水化物 31.2 g 食塩相当量 2.1 g
---	---	---	---	---	--	---

- 11 (日) ホッケのごま焼
白菜ときこの煮物
法蓮草のおひたし
- 12 (月) 焼肉塩炒め
ひき肉と里芋の味噌煮
四色なます
- 13 (火) 白身魚のムニエル
野菜のチリソース煮
菜の花と錦糸玉子のおひたし
- 14 (水) メンチカツ
白菜とミンチの中華炒め
ポテトの和風サラダ
- 15 (木) フリの磯辺焼
麩の野菜あんかけ
カリフラワーの柚子味噌和え
- 16 (金) やわらかチキンのガーリックトマト仕立て
じゃが芋と人参のカレー炒め
蒸し野菜の塩こうじ和え
- 17 (土) 赤魚の味噌焼
きんぴら
春雨フルーツサラダ

エネルギー 135 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 2.9 g 炭水化物 14.7 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 291 kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 16.5 g 炭水化物 21.5 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 243 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 10.6 g 炭水化物 20.8 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 303 kcal 蛋白質 9.6 g 脂質 17.3 g 炭水化物 26.2 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 205 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 9.2 g 炭水化物 14.9 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 216 kcal 蛋白質 11.4 g 脂質 10.1 g 炭水化物 20.1 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 216 kcal 蛋白質 10.8 g 脂質 9.6 g 炭水化物 22.0 g 食塩相当量 2.1 g
--	---	---	--	--	---	--

- 18 (日) 豚肉のおろし煮
ひき肉と豆腐のうま煮
フロッコリーのサラダ
- 19 (月) ハムカツ
さつま芋のオレンジ煮
キャベツの白だし和え
- 20 (火) ロールキャベツのトマト煮込み
ウインナーときこの炒め物
蒸し鶏の醤油マヨネーズ
- 21 (水) 鯖の味噌煮
大豆と人参の煮物
青菜のおろし和え
- 22 (木) 豚生姜焼き丼の具
きんぴられんこん
春菊のごまポン酢和え
- 23 (金) 揚げ豆腐の挽肉あん
大根と小松菜の煮物
ポテトマサラダ
- 24 (土) 照焼ハンバーグ
ホイコーロー
春菊のおひたし

エネルギー 327 kcal 蛋白質 13.4 g 脂質 23.0 g 炭水化物 13.9 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 304 kcal 蛋白質 4.8 g 脂質 15.0 g 炭水化物 37.9 g 食塩相当量 0.9 g	エネルギー 229 kcal 蛋白質 8.8 g 脂質 14.8 g 炭水化物 16.2 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 289 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 17.2 g 炭水化物 16.5 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 304 kcal 蛋白質 12.8 g 脂質 15.1 g 炭水化物 30.1 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 272 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 14.9 g 炭水化物 21.9 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 206 kcal 蛋白質 12.7 g 脂質 7.8 g 炭水化物 18.2 g 食塩相当量 2.0 g
---	--	--	---	---	---	--

- 25 (日) カレイの竜田揚
豚肉と大根の煮物
春雨の中華和え
- 26 (月) 和風唐揚げ
法蓮草と油揚げの煮物
れんこんサラダ
- 27 (火) フリのごま焼
若竹煮
黒オリーブとツナのポテトサラダ
- 28 (水) 豆腐ハンバーグきのこあん
豚肉と白菜のトマト煮込み
バンバンジーサラダ
- 29 (木) 鯖のレモンペッパー焼き
ジャガ芋の洋風あんかけ
菜の花とツナの辛子和え
- 30 (金) 鶏のカレー照煮込み
麩とえのきのさっと煮
マカロニとパプリカのサラダ

エネルギー 289 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 14.4 g 炭水化物 21.2 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 351 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 19.0 g 炭水化物 31.3 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 246 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 13.4 g 炭水化物 16.3 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 235 kcal 蛋白質 10.9 g 脂質 15.5 g 炭水化物 12.6 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 308 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 21.0 g 炭水化物 16.0 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 316 kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 20.1 g 炭水化物 18.7 g 食塩相当量 1.3 g
---	---	---	---	---	---



2021

4月 テイクアウトメニュー <夕食>

ご案内 天候や仕入れの都合により、献立が一部変更する場合があります。 食材が納品されましたら、検品をお願い致します。