

2021年4月 朝食メニュー



4 (日) ミートインオムレツ
食べるトマトスープ
コーンサラダ

5 (月) 豚肉とキャベツのごま風味炒め
野菜の味噌風味
白菜のおかかポン酢和え

6 (火) 納豆
牛肉のきんぴら
フロッコリーのサラダ

7 (水) 肉団子と白菜の煮物
油揚げの玉子とし
南瓜のピーナッツ和え

1 (木) 牛肉と根菜の煮物
野菜たっぷりマーボ炒め
人参と春雨のサラダ

2 (金) 納豆
鶏肉と高野豆腐の玉子とし
白菜の梅しそマヨネーズ和え

3 (土) 炊き合せ
揚げナスの煮物
法蓮草ときのこのおひたし

カロリー 186 kcal
蛋白質 5.3 g 脂質 7.8 g
炭水化物 23.3 g 塩分 1.5 g

カロリー 165 kcal
蛋白質 9.3 g 脂質 11.2 g
炭水化物 7.7 g 塩分 1.3 g

カロリー 164 kcal
蛋白質 9.2 g 脂質 7.7 g
炭水化物 12.9 g 塩分 1.8 g

8 (木) 温泉玉子
大根と豚肉の甘辛煮
蒸し鶏とぜんまいのマリネ

9 (金) 納豆
鶏肉のすき焼き
明太ポテトサラダ

10 (土) 寄せ豆腐のうすあん
豚肉としめじの生姜バター風味
春菊のおひたし

カロリー 128 kcal
蛋白質 4.7 g 脂質 7.0 g
炭水化物 11.7 g 塩分 1.1 g

カロリー 151 kcal
蛋白質 5.6 g 脂質 8.6 g
炭水化物 13.6 g 塩分 1.7 g

カロリー 173 kcal
蛋白質 8.8 g 脂質 11.2 g
炭水化物 9.5 g 塩分 1.1 g

カロリー 169 kcal
蛋白質 8.7 g 脂質 7.1 g
炭水化物 17.7 g 塩分 1.6 g

カロリー 168 kcal
蛋白質 9.0 g 脂質 10.7 g
炭水化物 6.8 g 塩分 1.0 g

カロリー 152 kcal
蛋白質 8.2 g 脂質 7.9 g
炭水化物 12.1 g 塩分 0.9 g

カロリー 178 kcal
蛋白質 8.4 g 脂質 11.2 g
炭水化物 11.6 g 塩分 2.0 g

11 (日) ジャが芋ミグラスソース
パスタのクリーム煮
キャベツの白ドレ和え

12 (月) 高野豆腐と牛肉の煮込み
白菜とミンチの中華炒め
インゲンのごま和え

13 (火) 納豆
筑前煮
野菜のピーナッツ和え

14 (水) 大根のどぼろあん
油揚げと菜の花の煮物
じゃが芋の中華風サラダ

15 (木) 温泉玉子
カジキのごまタレ煮
春雨のサラダ

16 (金) 納豆
牛肉の甘酢炒め
ハムの和風サラダ

17 (土) 鶏じゃが煮
ツナの玉子とし
白菜の辛子柚子和え

カロリー 199 kcal
蛋白質 4.5 g 脂質 10.2 g
炭水化物 23.5 g 塩分 1.1 g

カロリー 185 kcal
蛋白質 8.8 g 脂質 9.7 g
炭水化物 16.0 g 塩分 1.5 g

カロリー 143 kcal
蛋白質 9.3 g 脂質 6.9 g
炭水化物 12.0 g 塩分 1.3 g

カロリー 122 kcal
蛋白質 7.2 g 脂質 2.9 g
炭水化物 18.7 g 塩分 1.6 g

カロリー 193 kcal
蛋白質 10.0 g 脂質 10.9 g
炭水化物 12.5 g 塩分 1.3 g

カロリー 183 kcal
蛋白質 7.4 g 脂質 12.0 g
炭水化物 11.6 g 塩分 1.2 g

カロリー 166 kcal
蛋白質 8.9 g 脂質 7.9 g
炭水化物 15.4 g 塩分 1.4 g

18 (日) ロールキャベツのスーフ煮
フロッコリーとハムのクリーム煮
コールスローサラダ

19 (月) えび団子の炊き合せ
法蓮草と油揚げの煮物
オクラのごま和え

20 (火) 納豆
牛肉と春雨の炒め物
青菜の山かけ

21 (水) キャベツと豚肉のカキソース炒め
麩の野菜あんかけ
和風マヨネーズ和え

22 (木) がんもと白菜の煮物
さつま揚げと小松菜の煮浸し
コーンサラダ

23 (金) 納豆
鶏肉とジャガ芋の揚げ煮
大根と青菜の柚子和え

24 (土) 根菜と肉団子の和風生姜スーフ
五目炒め煮
白菜と若芽のナムル

カロリー 142 kcal
蛋白質 5.1 g 脂質 7.7 g
炭水化物 13.5 g 塩分 1.3 g

カロリー 169 kcal
蛋白質 10.7 g 脂質 7.7 g
炭水化物 15.7 g 塩分 2.0 g

カロリー 180 kcal
蛋白質 9.3 g 脂質 10.3 g
炭水化物 13.0 g 塩分 1.1 g

カロリー 205 kcal
蛋白質 6.3 g 脂質 13.2 g
炭水化物 14.6 g 塩分 1.5 g

カロリー 212 kcal
蛋白質 8.4 g 脂質 13.0 g
炭水化物 15.1 g 塩分 1.8 g

カロリー 132 kcal
蛋白質 8.0 g 脂質 6.1 g
炭水化物 12.4 g 塩分 1.3 g

カロリー 145 kcal
蛋白質 7.1 g 脂質 5.6 g
炭水化物 17.1 g 塩分 2.0 g

25 (日) 豚肉と白菜のトマト煮込み
ジャが芋の洋風あんかけ
マリネサラダ

26 (月) 筑前煮
きのこの八宝菜
春雨の酢の物

27 (火) 納豆
豚肉と厚揚げの煮物
キャベツのピーナッツ和え

28 (水) 牛肉の柳川風煮
鶏ミンチとフキの炒め煮
青菜のおろし和え

29 (木) さつま芋と豚肉の揚煮
大根とツナの炒め物
ごぼうのめかぶ和え

30 (金) 納豆
牛肉とキャベツの炒め物
インゲンのごま和え

カロリー 204 kcal
蛋白質 5.2 g 脂質 15.9 g
炭水化物 12.6 g 塩分 1.1 g

カロリー 175 kcal
蛋白質 9.6 g 脂質 7.3 g
炭水化物 17.7 g 塩分 1.9 g

カロリー 131 kcal
蛋白質 8.1 g 脂質 7.2 g
炭水化物 9.2 g 塩分 0.8 g

カロリー 155 kcal
蛋白質 8.0 g 脂質 6.6 g
炭水化物 14.4 g 塩分 1.8 g

カロリー 183 kcal
蛋白質 8.7 g 脂質 6.5 g
炭水化物 22.4 g 塩分 1.7 g

カロリー 205 kcal
蛋白質 9.8 g 脂質 14.1 g
炭水化物 9.9 g 塩分 1.2 g



2021年4月

昼食メニュー お花見



- | | | | | | | |
|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------------------|----------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| 4 (日) ロールキャベツクリーム煮
野菜と大豆のカレー煮
法蓮草とハムのマリネ | 5 (月) 豆腐ハンバーグ (かけだれ)
ベーコンと野菜のソテー
コールスローサラダ | 6 (火) あぶらかれい生姜煮
鶏肉と野菜の中華炒め
さつまいもとツナの青じそサラダ | 7 (水) 鶏肉のチリソース
ひき肉と豆腐のうま煮
中華サラダ | 1 (木) 鶏肉の韓国風炒め
蕪のどぼろ煮
かぼちゃのオリーブサラダ | 2 (金) ほっけみりん焼
豚すき風煮物
オクラとどぼろのピーナツ味噌和え | 3 (土) 牛肉と厚揚げの甘辛煮
春雨のごま炒め
青菜のおろし和え |
|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------------------|----------------------------------------------------|------------------------------------------------|

カロリー 225 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 12.1 g 炭水化物 14.7 g 塩分 1.7 g	カロリー 162 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 5.8 g 炭水化物 12.3 g 塩分 1.7 g	カロリー 245 kcal 蛋白質 7.3 g 脂質 13.9 g 炭水化物 21.1 g 塩分 2.1 g
8 (木) メバルのバジルオリーブ焼 ベーコンポテト れんこんサラダ	9 (金) 彩り八宝菜 さつまいもの味噌炒め 青菜のおかかマヨネーズ和え	10 (土) 鯖のみぞれ煮 麩の玉子とじ 蒸し野菜の塩こうじ和え

カロリー 183 kcal 蛋白質 8.0 g 脂質 9.5 g 炭水化物 17.3 g 塩分 1.6 g	カロリー 195 kcal 蛋白質 5.7 g 脂質 11.5 g 炭水化物 17.2 g 塩分 1.5 g	カロリー 197 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 7.4 g 炭水化物 14.8 g 塩分 1.5 g	カロリー 315 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 17.0 g 炭水化物 25.8 g 塩分 2.5 g	カロリー 160 kcal 蛋白質 11.2 g 脂質 7.6 g 炭水化物 12.2 g 塩分 1.1 g	カロリー 191 kcal 蛋白質 9.6 g 脂質 10.2 g 炭水化物 15.4 g 塩分 1.9 g	カロリー 256 kcal 蛋白質 12.0 g 脂質 16.1 g 炭水化物 13.2 g 塩分 1.7 g
11 (日) 大根と鶏肉の煮物 豚肉と野菜の生姜炒め ひじきとごぼうのナムル	12 (月) サーモンフライ じゃが芋と人参のカレー炒め 鶏肉とオクラの中華風	13 (火) 餃子・焼売セット えびのケチャップ炒め 切干と人参のハリハリ	14 (水) ハヤシライスのルー クリームコロッケ フロッコリーのサラダ	15 (木) フリの磯辺焼 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え ひじきとベーコンの煮物	16 (金) チキンピカタ 和風ポトフ フロッコリーのカニカママヨネーズ	17 (土) アジの野菜あんかけ ひき肉と里芋の味噌煮 青菜のおかかマヨネーズ和え

カロリー 203 kcal 蛋白質 11.5 g 脂質 11.3 g 炭水化物 13.3 g 塩分 1.6 g	カロリー 273 kcal 蛋白質 12.0 g 脂質 16.9 g 炭水化物 17.7 g 塩分 1.3 g	カロリー 196 kcal 蛋白質 8.5 g 脂質 7.1 g 炭水化物 24.5 g 塩分 2.3 g	カロリー 310 kcal 蛋白質 9.0 g 脂質 19.0 g 炭水化物 26.3 g 塩分 2.7 g	カロリー 206 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 11.4 g 炭水化物 9.2 g 塩分 1.8 g	カロリー 250 kcal 蛋白質 11.1 g 脂質 15.9 g 炭水化物 15.4 g 塩分 1.6 g	カロリー 247 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 12.1 g 炭水化物 18.6 g 塩分 1.7 g
18 (日) 菜の花と牛肉の煮物 白身魚のしんじょう 白菜の生姜和え	19 (月) 白糸たら味噌粕焼 豚肉と大根の煮物 れんこんサラダ	20 (火) 揚げ豆腐の南蛮づけ 野菜炒め じゃが芋の中華風サラダ	21 (水) 野菜たっぷりハンバーグ (おろしポン酢ソース) フロッコリーの煮物 春菊のおひたし	22 (木) サワラの梅だし焼 厚揚げとふきの煮物 法蓮草と薩摩芋の和風味	23 (金) カルビ丼の具 ツナあっさり煮 もずくの酢の物	24 (土) 鮭の磯辺焼 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え 三色炒め煮

カロリー 335 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 24.1 g 炭水化物 14.4 g 塩分 1.7 g	カロリー 175 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 8.2 g 炭水化物 11.0 g 塩分 1.7 g	カロリー 199 kcal 蛋白質 7.4 g 脂質 11.0 g 炭水化物 18.9 g 塩分 1.6 g	カロリー 157 kcal 蛋白質 9.2 g 脂質 6.4 g 炭水化物 16.5 g 塩分 1.4 g	カロリー 202 kcal 蛋白質 12.3 g 脂質 12.0 g 炭水化物 11.1 g 塩分 1.9 g	カロリー 235 kcal 蛋白質 8.1 g 脂質 14.0 g 炭水化物 17.5 g 塩分 2.2 g	カロリー 155 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 7.3 g 炭水化物 12.3 g 塩分 1.9 g
25 (日) 鶏豆腐 油揚げの玉子とじ 和風サラダ	26 (月) 鯖の生姜煮 豚すき風煮物 大根の梅和え	27 (火) ナスと鶏肉のしぎ焼 さつまいものケチャップ煮 ベーコンのごま酢和え	28 (水) さわらの南蛮焼 蒸し鶏の醤油マヨネーズ 法蓮草と油揚げの煮物	29 (木) チーズオムレツ 豚肉と野菜のトマト炒め マカロニサラダ	30 (金) 野菜コロッケ カジキの和風煮 蒸し野菜の塩こうじ和え	

カロリー 254 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 15.9 g 炭水化物 12.6 g 塩分 1.9 g	カロリー 252 kcal 蛋白質 13.1 g 脂質 16.1 g 炭水化物 11.9 g 塩分 1.9 g	カロリー 278 kcal 蛋白質 12.8 g 脂質 13.4 g 炭水化物 22.9 g 塩分 2.3 g	カロリー 188 kcal 蛋白質 12.1 g 脂質 12.2 g 炭水化物 8.2 g 塩分 1.3 g	カロリー 234 kcal 蛋白質 10.7 g 脂質 14.6 g 炭水化物 14.0 g 塩分 1.4 g	カロリー 233 kcal 蛋白質 7.3 g 脂質 12.7 g 炭水化物 22.9 g 塩分 1.3 g
---------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------



2021年4月 夕食メニュー

HAPPY
EASTER!



4 (日) 鶏の酒蒸し香味ソース
きのこの八宝菜
フロッコリーのゴマ和え

5 (月) 白身魚の四川風ソース
竹の子と春雨のスーフ煮
メンマの中華和え

6 (火) 牛丼の具
麩の野菜あんかけ
法蓮草のおひたし

7 (水) サワラの磯辺焼
ホイコーロー
ポテトの和風サラダ

1 (木) 鮭の西京焼
麩と豚肉のチャンフルー
野菜の三杯酢

2 (金) メンチカツ
野菜と昆布の煮物
キャベツと蒸し鶏のおかかドレッシング

3 (土) フリのごま醤油焼
れんごんの五目炒め煮
和風サラダ

カロリー 175 kcal
蛋白質 16.3 g 脂質 6.3 g
炭水化物 12.0 g 塩分 1.2 g

カロリー 214 kcal
蛋白質 8.0 g 脂質 12.3 g
炭水化物 18.4 g 塩分 1.3 g

カロリー 265 kcal
蛋白質 15.7 g 脂質 17.0 g
炭水化物 11.7 g 塩分 1.5 g

8 (木) 田楽煮
チャプチェ
インゲンとツナのマスタード和え

9 (金) ハーフチキンソテー
白菜のスーフ煮
さつま芋の甘露煮

10 (土) 牛肉とふきのしぐれ煮
野菜炒め
レモンかぼちゃ

カロリー 246 kcal
蛋白質 15.1 g 脂質 14.7 g
炭水化物 10.5 g 塩分 2.3 g

カロリー 180 kcal
蛋白質 12.3 g 脂質 8.9 g
炭水化物 11.6 g 塩分 1.7 g

カロリー 316 kcal
蛋白質 13.3 g 脂質 20.7 g
炭水化物 17.6 g 塩分 2.5 g

カロリー 219 kcal
蛋白質 15.7 g 脂質 11.7 g
炭水化物 11.9 g 塩分 1.6 g

カロリー 175 kcal
蛋白質 6.1 g 脂質 7.9 g
炭水化物 19.6 g 塩分 2.0 g

カロリー 166 kcal
蛋白質 9.5 g 脂質 7.4 g
炭水化物 14.4 g 塩分 1.0 g

カロリー 302 kcal
蛋白質 9.5 g 脂質 20.5 g
炭水化物 19.7 g 塩分 1.9 g

11 (日) 赤魚の甘辛タレ
三井寺煮
パンサンヌー

12 (月) 鶏団子のケチャップ煮
大根とツナの炒め物
ベーコンのサラダ

13 (火) 白身魚の青じそ焼
豚バラと根菜の白味噌煮
れんこんとひじきのサラダ

14 (水) チキン南蛮
中華うま煮
カリフラワーのピーナッツ味噌和え

15 (木) クリーム煮込みハンバーグ
スパゲティイタリアン
マリーネサラダ

16 (金) 鯖のおろしポン酢
豆腐としめじのとうみ煮
若布の塩こうじ和え

17 (土) ポークジンジャー
ふきと大根のスーフ煮
スパゲティサラダ

カロリー 253 kcal
蛋白質 15.1 g 脂質 14.7 g
炭水化物 14.5 g 塩分 1.5 g

カロリー 235 kcal
蛋白質 8.6 g 脂質 12.1 g
炭水化物 23.1 g 塩分 2.4 g

カロリー 196 kcal
蛋白質 11.9 g 脂質 12.1 g
炭水化物 9.0 g 塩分 1.6 g

カロリー 323 kcal
蛋白質 14.5 g 脂質 18.9 g
炭水化物 23.6 g 塩分 2.7 g

カロリー 313 kcal
蛋白質 10.1 g 脂質 18.2 g
炭水化物 24.2 g 塩分 1.9 g

カロリー 223 kcal
蛋白質 10.8 g 脂質 14.2 g
炭水化物 11.3 g 塩分 1.7 g

カロリー 271 kcal
蛋白質 12.8 g 脂質 15.9 g
炭水化物 18.1 g 塩分 2.2 g

18 (日) ホッケの幽庵焼
蕨のそぼろ煮
蒸し鶏の醤油マヨネーズ

19 (月) 中華丼の具
里芋のかに風あんかけ
なすの中華南蛮漬汁

20 (火) 鶏のごまタレ煮
白菜とミンチの中華炒め
ゴボウのピリ辛サラダ

21 (水) あぶらかれい味噌煮
豚肉とじゃが芋のキムチ炒め
蒸し野菜の塩こうじ和え

22 (木) 照焼チキン
しめじの中華玉子とじ
キャベツの白ドレ和え

23 (金) 赤魚のごま焼
鶏肉と野菜の中華炒め
春菊のおかか和え

24 (土) えびカツ
菜の花とベーコンのパスタ
フロッコリーのサラダ

カロリー 163 kcal
蛋白質 11.8 g 脂質 7.5 g
炭水化物 9.5 g 塩分 1.0 g

カロリー 170 kcal
蛋白質 8.3 g 脂質 7.6 g
炭水化物 15.8 g 塩分 1.9 g

カロリー 310 kcal
蛋白質 16.1 g 脂質 21.3 g
炭水化物 12.1 g 塩分 1.9 g

カロリー 178 kcal
蛋白質 18.5 g 脂質 5.3 g
炭水化物 13.7 g 塩分 1.9 g

カロリー 212 kcal
蛋白質 11.1 g 脂質 12.4 g
炭水化物 14.2 g 塩分 1.6 g

カロリー 139 kcal
蛋白質 14.2 g 脂質 5.7 g
炭水化物 9.0 g 塩分 1.5 g

カロリー 219 kcal
蛋白質 9.8 g 脂質 9.7 g
炭水化物 23.4 g 塩分 1.3 g

25 (日) 白身魚のガーリックオイル焼
高野豆腐と牛肉の煮込み
かぼちゃのオリーブサラダ

26 (月) ロールキャベツの白味噌仕立て
鶏肉ピーマン炒め
青菜と玉子のマヨネーズ和え

27 (火) アジのみりん焼
麩とえのきのさつと煮
ポテトサラダ

28 (水) 焼肉塩炒め
豆腐の柚子あんかけ
フロッコリーのゴマ和え

29 (木) フリのごま焼
ひき肉と里芋の味噌煮
キャベツの塩昆布和え

30 (金) 鶏の幽庵焼
炒り豆腐
なめこおろし

カロリー 213 kcal
蛋白質 13.5 g 脂質 12.1 g
炭水化物 11.5 g 塩分 1.5 g

カロリー 196 kcal
蛋白質 9.2 g 脂質 11.3 g
炭水化物 14.5 g 塩分 1.4 g

カロリー 200 kcal
蛋白質 13.4 g 脂質 9.5 g
炭水化物 15.0 g 塩分 1.3 g

カロリー 281 kcal
蛋白質 14.2 g 脂質 18.1 g
炭水化物 13.1 g 塩分 1.8 g

カロリー 207 kcal
蛋白質 14.0 g 脂質 10.7 g
炭水化物 12.8 g 塩分 1.3 g

カロリー 241 kcal
蛋白質 14.9 g 脂質 12.8 g
炭水化物 12.5 g 塩分 1.3 g

