



2023年4月朝食メニュー

日 月 火 水 木 金 土

							1	寄せ豆腐のうすあん 鶏と大根の味噌煮 菜の花としめじの和え物
--	--	--	--	--	--	--	---	--------------------------------------

2	豚肉と野菜の生姜炒め エノキのナポリタン風 大根の甘酢漬け	3	鶏ごぼろ とうふのかに玉あんかけ ポテトサラダ	4	納豆 豚肉と蓮根の炒め物 法蓮草のごま和え	5	肉団子と白菜の煮物 蕪のどぼろ煮 若芽のごま酢和え	6	大根と豚肉の甘辛煮 ナスの挽肉炒め じゃが芋の中華風サラダ	7	納豆 鶏肉のすき焼煮 オクラとどぼろのピーナツ味噌和え	8	豚肉としめじの生姜バター風味 五目豆腐煮 菜の花の粒マスタード和え
---	-------------------------------------	---	-------------------------------	---	-----------------------------	---	---------------------------------	---	-------------------------------------	---	-----------------------------------	---	---

カロリー 151 kcal
 蛋白質 8.7 g 脂質 8.5 g
 炭水化物 11.1 g 塩分 1.8 g

9	豚肉とじゃが芋のコンソメ炒め スパマト炒め コールスローサラダ	10	煮合せ(大根・巾着・れんこん) ひき肉と豆腐のうま煮 青のりポテトサラダ	11	納豆 鶏肉のネギ味噌炒め 若芽とバインの酢の物	12	温泉玉子 チャプチェ オクラのごま和え	13	豚肉とときのこの香草炒め ナスとひき肉のトマト煮込み マカロニサラダ	14	納豆 牛肉の甘酢炒め ハムの和風サラダ	15	鶏肉ピーマン炒め きのこ玉ねぎの卵とじ 法蓮草とひじきのナムル
---	---------------------------------------	----	--	----	-------------------------------	----	---------------------------	----	--	----	---------------------------	----	---------------------------------------

16	豚肉としめじの生姜バター風味 フロッコリーとハムのクリーム煮 キャロットラペ	17	豚肉と大根のピリ辛煮 法蓮草と油揚げの煮物 若芽とオクラの酢の物	18	納豆 鶏じゃが煮 和風スパゲティ	19	キャベツと豚肉の味噌炒め 春雨とツナのピリ辛炒め 五目野菜の甘酢和え	20	牛肉とかぼちゃのケチャップ炒め 五色煮 さっぱりポテトサラダ	21	納豆 豚肉と野菜の生姜炒め 切干と法蓮草のごまマヨネーズ	22	炒り豆腐 五目炒め煮 白菜と若芽のナムル
----	--	----	--	----	------------------------	----	--	----	--------------------------------------	----	------------------------------------	----	----------------------------

23	豚肉と白菜のトマト煮込み じゃが芋の洋風あんかけ キャベツのピーナツ和え	24	筑前煮 コーンと挽肉の炒め物 ハムと春雨のサラダ	25	納豆 豚肉じゃが煮 バンバンジーサラダ	26	煮合せ(大根・巾着・れんこん) 豚肉とインゲンの山椒炒め 青菜のわさび和え	27	さつまいもと豚肉の揚煮 大根とツナの炒め物 オクラとめかぶの三杯酢	28	納豆 豚肉とごぼろの甘辛煮 根菜の柚子マリネ	29	大根と鶏肉のバター醤油 白菜のスーフ煮 人参と若芽の酢の物
----	--	----	--------------------------------	----	---------------------------	----	---	----	---	----	------------------------------	----	-------------------------------------

30	じゃが芋ネミグラスソース スパゲティイタリアン フロッコリーのサラダ										
----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

カロリー 221 kcal
 蛋白質 6.5 g 脂質 9.8 g
 炭水化物 26.9 g 塩分 1.4 g



2023年4月昼食メニュー



日 月 火 水 木 金 土

1 ハースチンソテー
(カリフラワーとウィンナーのカレー煮)
ツナあっさり煮
法蓮草とハムのマリネ

カロリー 174 kcal
蛋白質 12.1 g 脂質 9.0 g
炭水化物 10.7 g 塩分 1.7 g

2 フリの照焼
(若竹煮)
じゃが芋のそぼろあん
春菊のおひたし

3 豆腐ハンバーグ(かけだれ)
枝豆入り麻婆なす
若芽としらすのおひたし

4 花野菜と鶏肉のバジル炒め
ジャーマンポテト
青梗菜の中華和え

5 白身魚の生姜煮
(一口ナスのオランダ煮)
豚肉と大根の煮物
和風コールスロー

6 ハヤシライス
フレーンオムレツ
カリフラワーのピクルス

7 肉じゃが
麩と野菜の煮物
キャベツサラダ

8 ハムカツ
(人参のレモン煮)
さつま揚げの味噌炒め
ポテトサラダ

9 肉カボチャ
厚揚げときのこのおろし煮
ひじきとごぼうのナムル

10 焼肉塩炒め
蕪のどろろ煮
鶏肉とオクラの中華風

11 揚げ豆腐の南蛮づけ
揚げナスの煮物
ベーコンと白菜のマリネ

12 チキンのおろしトマトソース
(じゃが芋のカレーそぼろ煮)
野菜とハムの卵炒め
キャベツの白ドレ和え

13 サワラの照焼
(人参のきんぴら)
ひじきとベーコンの煮物
いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え

14 キャベツメンチ
(菜の花のおひたし)
豆腐としめじのどろみ煮
おくらのだろろ和え

15 鶏肉のレモン風味焼
(キャベツの土佐煮)
春雨の五日炒め
青菜のわさび和え

16 豚ヒレ肉の酢豚
白菜とミンチの中華炒め
オクラのさっぱりオリーブ

17 ロールキャベツのトマト煮込み
(ピーマンのおかか和え)
野菜の千りソース煮
フロッコリーのツナマヨ和え

18 ポークチャップ
竹輪と玉ねぎの卵とじ
白菜の生姜和え

19 鶏の酒蒸し香味ソース
(スパノテー)
中華うま煮
青菜のおかかマヨネーズ和え

20 サワラのエスカベッシュ
(ピーマンソテー)
鶏肉のすき焼煮
キャベツの白ドレ和え
豆ごぼん

21 えびカツ
(ミックスソテー)
焼きそば
フロッコリーのサラダ

22 ハニーマスタードチキン
(さつま芋と小松菜の煮物)
蕪のどろろ煮
メンマの中華和え

23 えび団子の炊き合せ
豚肉の千りソース炒め
パスタのサラダ

24 赤魚のごま焼
(高野豆腐の味噌煮)
ゴロゴロ野菜の塩炒め
大根と若芽の梅おかか

25 鶏肉と野菜の甘酢炒め
麩と大根の煮物
おくらのだろろ和え

26 あぶらかれいみぞれ煮
(きんぴら)
さつま揚げの味噌炒め
キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え

27 鶏もも竜田揚げ
(ぜんまいとミンチの煮物)
えびのスーフ炒め
れんこんサラダ

28 マイルドカレー
チースオムレツ
ポテコンサラダ

29 照焼チキン
(菜の花のツナ炒め)
麩の玉子とじ
マカロニサラダ

30 白身魚の味噌煮
(うま塩キャベツ)
豚すき風煮物
なすの中華風南蛮漬汁

カロリー 164 kcal
蛋白質 15.4 g 脂質 5.3 g
炭水化物 11.5 g 塩分 1.8 g

カロリー 242 kcal
蛋白質 10.4 g 脂質 13.3 g
炭水化物 19.3 g 塩分 1.7 g

カロリー 242 kcal
蛋白質 10.4 g 脂質 13.3 g
炭水化物 19.3 g 塩分 1.7 g

カロリー 242 kcal
蛋白質 10.4 g 脂質 13.3 g
炭水化物 19.3 g 塩分 1.7 g

カロリー 242 kcal
蛋白質 10.4 g 脂質 13.3 g
炭水化物 19.3 g 塩分 1.7 g

カロリー 242 kcal
蛋白質 10.4 g 脂質 13.3 g
炭水化物 19.3 g 塩分 1.7 g

カロリー 149 kcal
蛋白質 8.8 g 脂質 3.6 g
炭水化物 20.7 g 塩分 2.4 g

カロリー 190 kcal
蛋白質 5.6 g 脂質 9.6 g
炭水化物 20.8 g 塩分 1.8 g

カロリー 229 kcal
蛋白質 12.8 g 脂質 11.3 g
炭水化物 18.1 g 塩分 1.9 g

カロリー 301 kcal
蛋白質 15.0 g 脂質 18.2 g
炭水化物 15.2 g 塩分 2.4 g

カロリー 239 kcal
蛋白質 15.7 g 脂質 11.7 g
炭水化物 16.4 g 塩分 2.7 g

カロリー 233 kcal
蛋白質 10.0 g 脂質 8.7 g
炭水化物 27.5 g 塩分 1.7 g

カロリー 179 kcal
蛋白質 9.9 g 脂質 8.0 g
炭水化物 16.4 g 塩分 1.7 g

カロリー 242 kcal
蛋白質 10.4 g 脂質 13.3 g
炭水化物 19.3 g 塩分 1.7 g

カロリー 155 kcal
蛋白質 12.8 g 脂質 6.8 g
炭水化物 11.5 g 塩分 1.6 g

カロリー 182 kcal
蛋白質 11.9 g 脂質 8.1 g
炭水化物 15.6 g 塩分 1.8 g

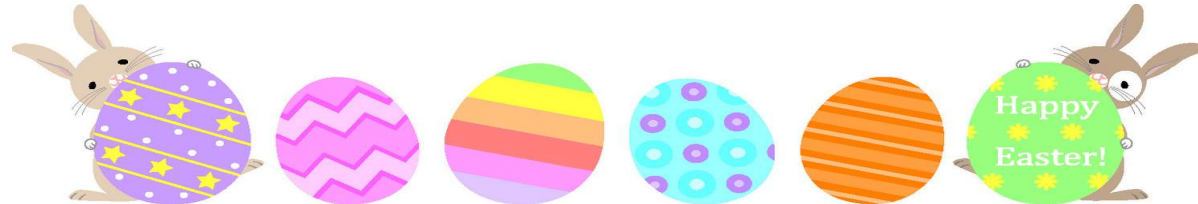
カロリー 188 kcal
蛋白質 18.9 g 脂質 4.0 g
炭水化物 19.4 g 塩分 2.2 g

カロリー 273 kcal
蛋白質 13.8 g 脂質 14.7 g
炭水化物 22.5 g 塩分 1.8 g

カロリー 382 kcal
蛋白質 12.2 g 脂質 24.5 g
炭水化物 28.0 g 塩分 2.8 g

カロリー 285 kcal
蛋白質 13.6 g 脂質 15.5 g
炭水化物 20.3 g 塩分 1.8 g

カロリー 164 kcal
蛋白質 15.4 g 脂質 5.3 g
炭水化物 11.5 g 塩分 1.8 g





2023年4月夕食メニュー



日 月 火 水 木 金 土

1 ほっけみりん焼
(ひじきと大豆の煮物)
白菜と挽肉のどろみ煮
キャベツと若芽のマヨネーズ和え

カロリー 159 kcal
蛋白質 12.6 g 脂質 6.6 g
炭水化物 13.2 g 塩分 1.6 g

2 鶏団子の照煮
さつま揚げと小松菜の煮浸し
オクラのさっぱりオリーブ

3 赤魚のごま醤油焼
(一夜漬(大根人参))
イカと白菜の中華煮
揚げナスのめかぶ和え

4 ホイコーロー
麩の野菜あんかけ
春雨とツナのサラダ

5 鶏肉のごま醤油焼き
(青じそ pasta)
フロッコリーとハムのクリーム煮
青菜のおろし和え

6 サワラの磯辺焼
(切昆布煮)
ベーコンポテト
人参と竹輪のごま和え

7 えびのケチャップ炒め
ふきと大根のスーフ煮
春雨の中華和え

8 赤魚のみぞれ煮
(大根と椎茸の煮物)
鶏肉と野菜の中華炒め
れんこんサラダ

9 メバルみりん焼
(竹の子と人参のおかか煮)
豚バラとじゃが芋の山椒炒め
法蓮草ときこのおひたし

10 鶏団子のケチャップ煮
大根とツナの炒め物
人参と春菊のサラダ

11 豚肉の生姜焼
豆腐のかに風あんかけ
野菜のおひたし

12 鯖の味噌煮
(コーンと挽肉の炒め物)
蕪と鶏肉の煮物
菜の花ときこの和え物

13 オニオンソースハンバーグ
(五色煮豆)
四川マロボ春雨
春菊のおかか和え

14 ナスと鶏肉のしぎ焼
キャベツとベーコンの炒め物
大根の梅和え

15 ます白焼焼
(フロッコリー)
豚肉とキャベツのごま風味炒め
白菜と竹輪の柚子胡椒和え

16 フリの塩焼
(ふきのきんぴら)
蕪のどぼろ煮
鶏とごぼうの酢味噌和え

17 牛肉の柳川風煮
野菜炒め
人参と春雨のサラダ

18 中華丼の具
イカとじゃが芋の煮物
ゴボウのピリ辛サラダ

19 赤魚の生姜煮
(人参しりしり)
豚バラのすき焼き煮
きのこのおひたし

20 肉団子の柚子風味野菜あん
れんこんの五目炒め煮
菜の花の粒マスタード和え

21 治部風煮物
ジャガイモのどぼろ煮
小松菜と人参の酢味噌和え

22 フリの磯辺焼
(きくらげとこんにゃくの佃煮)
枝豆入り麻婆なす
たたきごぼう

23 鶏の柚子胡椒炒め
油揚げの玉子とじ
小松菜のおひたし

24 根菜入りハンバーグ
(かけだれ)
(ふきと人参の甘露煮)
イカと白菜の中華煮
オクラとツナの胡麻マヨネーズ

25 ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん
(エノキのナポリタン風)
ナスの挽肉炒め
キャベツとベーコンの和え物

26 キンピカタ
(青じそ pasta)
ベーコンポテト
フロッコリーのカニカママヨネーズ

27 サワラの梅ダレ焼
(キャベツソテー)
じゃが芋のどぼろあん
ミックスマカロニサラダ

28 キャベツと豚肉の塩あんかけ
チャステ
大根のマヨネーズ和え

29 鯖の生姜煮
(オクラのごま和え)
豚肉と大根の煮物
ゴボウのピリ辛サラダ

30 白菜煮込みハンバーグ
(人参煮)
豆腐のかに風あんかけ
ハムの和風サラダ

カロリー 232 kcal
蛋白質 11.7 g 脂質 12.3 g
炭水化物 18.7 g 塩分 2.1 g

カロリー 223 kcal
蛋白質 9.1 g 脂質 12.6 g
炭水化物 16.7 g 塩分 2.0 g

カロリー 307 kcal
蛋白質 12.5 g 脂質 18.5 g
炭水化物 22.8 g 塩分 1.8 g

カロリー 218 kcal
蛋白質 13.8 g 脂質 10.3 g
炭水化物 16.2 g 塩分 1.9 g

カロリー 243 kcal
蛋白質 10.8 g 脂質 15.4 g
炭水化物 13.8 g 塩分 1.8 g

カロリー 325 kcal
蛋白質 14.8 g 脂質 22.4 g
炭水化物 14.5 g 塩分 1.6 g

カロリー 213 kcal
蛋白質 9.2 g 脂質 10.3 g
炭水化物 17.9 g 塩分 1.7 g

