

# 2024年 4月 朝食メニュー

日	月	火	水	木	金	土
	<b>1</b> 鶏ごぼう とうふのかに玉あんかけ マカロニとアスパラのさっぱりサラダ	<b>2</b> 納豆 豚肉と蓮根の炒め物 キャベツとベーコンの和え物	<b>3</b> 肉団子と白菜の煮物 蕪のどほろ煮 枝豆とコーンのサラダ	<b>4</b> 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	<b>5</b> 納豆 鶏肉のすき焼煮 青菜のおろし和え	<b>6</b> 春菊と豚肉の炒め物 五目豆腐煮 若芽としらすのおひたし
	<b>7</b> 豚肉とじゃが芋のコンソメ炒め スパトマト炒め コールスローサラダ	<b>8</b> キャベツとしらすの卵とし ひき肉と豆腐のうま煮 カリフラワーの柚子味噌和え	<b>9</b> 納豆 鶏肉のネギ味噌炒め ベーコンと白菜のマリネ	<b>10</b> 温泉玉子 チャフチェ 野菜のおひたし	<b>11</b> 豚肉ときのこの香草炒め ナスとひき肉のトマト煮込み 春雨のサラダ	<b>12</b> 納豆 肉野菜煮込み ハムの和風サラダ
<b>14</b> 豚肉としめじの生姜バター風味 鶏のクリームコーン煮 キャロットラペ	<b>15</b> 大根と鶏肉のバター醤油 法蓮草と油揚げの煮物 若芽とオクラの酢の物	<b>16</b> 納豆 鶏じゃが煮 白菜の生姜和え	<b>17</b> 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	<b>18</b> かんもと白菜の煮物 五色煮 細切ポテトの辛子マヨ	<b>19</b> 納豆 豚肉と野菜の生姜炒め 南瓜とツナのサラダ	<b>20</b> 炒り豆腐 五目炒め煮 白菜のおかかポン酢和え
<b>21</b> 豚肉と白菜のトマト煮込み じゃが芋の洋風あんかけ キャベツのピーナッツ和え	<b>22</b> 蕪と鶏肉の煮物 コーンと挽肉の炒め物 菜の花のなめこおろし	<b>23</b> 納豆 豚肉じゃが煮 バンバンジーサラダ	<b>24</b> 厚揚げと白菜のどろみ煮 かに玉キャベツ 青菜のわさび和え	<b>25</b> 豚バラと根菜の白味噌煮 大根とツナの炒め物 オクラとめかぶの三杯酢	<b>26</b> 納豆 豚肉とごぼうの甘辛煮 南瓜サラダ	<b>27</b> 肉団子の甘酢煮 白菜のスーフ煮 マカロニとアスパラのさっぱりサラダ
<b>28</b> じゃが芋のデミグラス煮 ふきと大根のスーフ煮 コールスローサラダ	<b>29</b> 煮合せ(椎巾鶏人) ツナあっさり煮 細切ポテトの辛子マヨ	<b>30</b> 納豆 肉野菜煮込み メンマの中華和え	<b>28</b> じゃが芋のデミグラス煮 ふきと大根のスーフ煮 コールスローサラダ	<b>29</b> 煮合せ(椎巾鶏人) ツナあっさり煮 細切ポテトの辛子マヨ	<b>30</b> 納豆 肉野菜煮込み メンマの中華和え	<b>28</b> じゃが芋のデミグラス煮 ふきと大根のスーフ煮 コールスローサラダ
<b>28</b> じゃが芋のデミグラス煮 ふきと大根のスーフ煮 コールスローサラダ	<b>29</b> 煮合せ(椎巾鶏人) ツナあっさり煮 細切ポテトの辛子マヨ	<b>30</b> 納豆 肉野菜煮込み メンマの中華和え	<b>28</b> じゃが芋のデミグラス煮 ふきと大根のスーフ煮 コールスローサラダ	<b>29</b> 煮合せ(椎巾鶏人) ツナあっさり煮 細切ポテトの辛子マヨ	<b>30</b> 納豆 肉野菜煮込み メンマの中華和え	<b>28</b> じゃが芋のデミグラス煮 ふきと大根のスーフ煮 コールスローサラダ



# 2024年 4月 昼食メニュー

日	月	火	水	木	金	土
 <p><b>7</b> ハムカツ (7ロッコリー) さつま揚げの味噌炒め 青梗菜のピーナッツ和え</p>	<p><b>1</b> すき焼 ふきの含め煮 蒸し鶏の醤油マヨネーズ</p> <p>カロリー 244 kcal 蛋白質 10.0 g 脂質 16.4 g 炭水化物 13.2 g 塩分 1.7 g</p>	<p><b>2</b> 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</p> <p>カロリー 215 kcal 蛋白質 9.7 g 脂質 12.5 g 炭水化物 17.4 g 塩分 1.6 g</p>	<p><b>3</b> カレイ塩焼 (一口ナスのオランダ煮) 豚肉豆腐 和風コールスロー</p> <p>カロリー 180 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 8.2 g 炭水化物 8.6 g 塩分 1.6 g</p>	<p><b>4</b> ホイコーロー 蒸しシュウマイ 南瓜サラダ</p> <p>カロリー 341 kcal 蛋白質 10.6 g 脂質 21.9 g 炭水化物 22.6 g 塩分 1.9 g</p>	<p><b>5</b> 肉じゃが 五目巾着煮 キャベツサラダ</p> <p>カロリー 219 kcal 蛋白質 10.8 g 脂質 12.0 g 炭水化物 16.6 g 塩分 1.3 g</p>	<p><b>6</b> さわら味噌粕焼 (竹の子と人参のおかか煮) 鶏のうま煮 インゲンのごま和え</p> <p>カロリー 194 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 9.6 g 炭水化物 10.1 g 塩分 1.7 g</p>
	<p><b>8</b> 豚キムチ 蕪のとうろ煮 オクラとツナの胡麻マヨネーズ</p> <p>カロリー 236 kcal 蛋白質 11.7 g 脂質 15.0 g 炭水化物 13.3 g 塩分 1.8 g</p>	<p><b>9</b> 麻婆豆腐 豚肉と白菜の中華風とうろ煮 若芽とパインの酢の物</p> <p>カロリー 210 kcal 蛋白質 9.9 g 脂質 11.2 g 炭水化物 17.5 g 塩分 1.7 g</p>	<p><b>10</b> チキンのおろしトマトソース (コーンと挽肉の炒め物) 野菜とハムの卵炒め じゃこポテサラダ</p> <p>カロリー 259 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 16.4 g 炭水化物 13.8 g 塩分 1.8 g</p>	<p><b>11</b> 太刀魚の青じそ焼 (小松菜のナムル) ひじきの具だくさん煮 いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え</p> <p>カロリー 170 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 7.1 g 炭水化物 10.4 g 塩分 2.2 g</p>	<p><b>12</b> キャベツメンチ (焼きそば) 玉ねぎと高野豆腐の煮物 菜の花のおひたし</p> <p>カロリー 307 kcal 蛋白質 12.9 g 脂質 16.6 g 炭水化物 25.5 g 塩分 1.7 g</p>	<p><b>13</b> 豚肉と厚揚げの炒め物 なすのトロトロ生姜煮 かぼちゃのオリーブサラダ</p> <p>カロリー 296 kcal 蛋白質 7.9 g 脂質 20.2 g 炭水化物 16.5 g 塩分 1.8 g</p>
<p><b>14</b> 白身魚のみぞれ煮 (オクラのごま和え) 野菜炒め 青菜のわさび和え</p> <p>カロリー 227 kcal 蛋白質 8.8 g 脂質 10.7 g 炭水化物 24.7 g 塩分 1.5 g</p>	<p><b>15</b> ロールキャベツの白味噌仕立て (菜の花) 揚げナスの煮物 ごぼうのごま酢和え</p> <p>カロリー 236 kcal 蛋白質 11.7 g 脂質 15.0 g 炭水化物 13.3 g 塩分 1.8 g</p>	<p><b>16</b> 赤魚の味噌煮 (れんこんと人参の甘露煮) 白菜と厚揚げの中華とぼろ煮 和風スパゲティ</p> <p>カロリー 210 kcal 蛋白質 9.9 g 脂質 11.2 g 炭水化物 17.5 g 塩分 1.7 g</p>	<p><b>17</b> 鶏の酒蒸し香味ソース (スパイター) 中華うま煮 法蓮草ときこのおひたし</p> <p>カロリー 259 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 16.4 g 炭水化物 13.8 g 塩分 1.8 g</p>	<p><b>18</b> ほっけみりん焼 (なめこと若芽のサッと煮) 鶏肉のすき焼煮 青菜のピーナッツ和え</p> <p>カロリー 170 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 7.1 g 炭水化物 10.4 g 塩分 2.2 g</p>	<p><b>19</b> 鶏もも竜田揚げ (チンゲン菜ソテー) 野菜のトマト煮 オクラのさっぱりオリーブ</p> <p>カロリー 307 kcal 蛋白質 12.9 g 脂質 16.6 g 炭水化物 25.5 g 塩分 1.7 g</p>	<p><b>20</b> 鶏の柚子胡椒炒め 白身魚のしんじょう 小松菜のおひたし</p> <p>カロリー 296 kcal 蛋白質 7.9 g 脂質 20.2 g 炭水化物 16.5 g 塩分 1.8 g</p>
<p><b>21</b> フリの磯辺焼 (インゲンと人参のグラッセ) ナスと麩の炒め煮 たたきごぼう</p> <p>カロリー 174 kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 7.5 g 炭水化物 14.3 g 塩分 2.0 g</p>	<p><b>22</b> メバルみりん焼 (コンニャクとごぼうの煮物) ゴロゴロ野菜の塩炒め 大根と若芽の梅おかか</p> <p>カロリー 191 kcal 蛋白質 7.3 g 脂質 9.8 g 炭水化物 19.5 g 塩分 1.7 g</p>	<p><b>23</b> 鶏肉と野菜の甘酢炒め 麩と大根の煮物 かぼちゃのオリーブサラダ</p> <p>カロリー 177 kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 5.5 g 炭水化物 17.4 g 塩分 1.7 g</p>	<p><b>24</b> 赤魚のごま焼 (きんぴら) さつま揚げの味噌炒め 五目春雨の酢の物</p> <p>カロリー 260 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 13.9 g 炭水化物 15.7 g 塩分 2.4 g</p>	<p><b>25</b> 鶏の天ぷら(天ぷらのタレ) えびのスーフ炒め れんこんサラダ</p> <p>カロリー 182 kcal 蛋白質 14.2 g 脂質 7.7 g 炭水化物 13.7 g 塩分 1.9 g</p>	<p><b>26</b> チキンカレー クリームコロッケ 法蓮草とハムのマリーネ</p> <p>カロリー 251 kcal 蛋白質 12.3 g 脂質 13.9 g 炭水化物 20.7 g 塩分 2.0 g</p>	<p><b>27</b> 鯖の生姜煮 (若竹煮) 豚肉と大根の煮物 7ロッコリーのゴマ和え</p> <p>カロリー 218 kcal 蛋白質 10.6 g 脂質 13.9 g 炭水化物 12.5 g 塩分 2.3 g</p>
<p><b>28</b> 牛ごぼうの生姜煮 豆腐としめじのとうろ煮 なすの中華風蜜漬漬</p> <p>カロリー 232 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 12.2 g 炭水化物 13.2 g 塩分 1.6 g</p>	<p><b>29</b> ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 豚肉と大根のピリ辛煮 ハムと春雨のサラダ</p> <p>カロリー 146 kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 5.9 g 炭水化物 11.5 g 塩分 1.4 g</p>	<p><b>30</b> ささみ大葉フライ (オクラのペペロンチーノ) なすのミートソース煮 コーン入りマセドニアンサラダ</p> <p>カロリー 230 kcal 蛋白質 11.9 g 脂質 11.8 g 炭水化物 18.5 g 塩分 1.8 g</p>	<p>カロリー 167 kcal 蛋白質 12.3 g 脂質 4.8 g 炭水化物 19.3 g 塩分 1.6 g</p>	<p>カロリー 154 kcal 蛋白質 8.6 g 脂質 5.7 g 炭水化物 17.5 g 塩分 1.3 g</p>	<p>カロリー 322 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 19.8 g 炭水化物 21.3 g 塩分 3.4 g</p>	<p>カロリー 294 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 19.0 g 炭水化物 13.3 g 塩分 1.6 g</p>
<p>カロリー 252 kcal 蛋白質 8.7 g 脂質 15.6 g 炭水化物 16.8 g 塩分 1.7 g</p>	<p>カロリー 231 kcal 蛋白質 7.8 g 脂質 13.9 g 炭水化物 18.1 g 塩分 1.6 g</p>	<p>カロリー 309 kcal 蛋白質 11.5 g 脂質 19.1 g 炭水化物 24.1 g 塩分 1.3 g</p>				

# 2024年 4月 夕食メニュー

日	月	火	水	木	金	土
	<b>1</b> <b>鯖の磯辺焼</b> <b>イカと白菜の中華煮</b> <b>揚げナスのみかぶ和え</b>	<b>2</b> <b>えびカツ</b> <b>(ごぼう大豆)</b> <b>麩の野菜あんかけ</b> <b>オクラのさっぱりオリーブ</b>	<b>3</b> <b>鶏肉のごま醤油焼き</b> <b>(人参グラッセ)</b> <b>フロッコリーとハムのクリーム煮</b> <b>大根と青菜の柚子和え</b>	<b>4</b> <b>アジの幽庵焼</b> <b>(メンマのおかか煮)</b> <b>大根と鶏肉のごま味噌煮</b> <b>野菜の三杯酢</b>	<b>5</b> <b>えびのケチャップ炒め</b> <b>ぶきと大根のスープ煮</b> <b>春雨の中華和え</b>	<b>6</b> <b>治部風煮物</b> <b>厚揚げときのこのおろし煮</b> <b>ひじきとごぼうのナムル</b>
	<b>7</b> <b>赤魚の生姜煮</b> <b>(麩と大根の煮物)</b> <b>鶏肉と野菜の中華炒め</b> <b>若芽のごま酢和え</b>	<b>8</b> <b>ます白糍焼</b> <b>(枝豆とコーンのバター風味)</b> <b>豚肉と大根のごま煮</b> <b>マリーネサラダ</b>	<b>9</b> <b>生姜焼き</b> <b>じゃが芋と人参のカレー炒め</b> <b>小松菜の辛子和え</b>	<b>10</b> <b>鯖の味噌煮</b> <b>蕪と鶏肉の煮物</b> <b>キャベツの白だし和え</b> <b>さつま芋ご飯</b>	<b>11</b> <b>オニオンソースハンバーグ</b> <b>(ピーマンソテー)</b> <b>じゃが芋のカレーとぼろ煮</b> <b>オクラとツナの辛み和え</b>	<b>12</b> <b>ナスと鶏肉のしぎ焼</b> <b>春雨のごま炒め</b> <b>大根の梅和え</b>
<b>14</b> <b>牛肉の甘酢炒め</b> <b>二色野菜の玉子とじ</b> <b>白菜のおかかポン酢和え</b>	<b>15</b> <b>春野菜の豚肉炒め</b> <b>ぜんまいとコンニャクの炒め煮</b> <b>人参と春雨のサラダ</b>	<b>16</b> <b>天津飯</b> <b>枝豆入り麻婆なす</b> <b>ゴボウのピリ辛サラダ</b>	<b>17</b> <b>アジのカレー焼</b> <b>(人参しりしり)</b> <b>ミンチとじゃが芋の揚げ煮</b> <b>小松菜の柚子和え</b>	<b>18</b> <b>肉団子の中華炒め</b> <b>れんごんの五目炒め煮</b> <b>人参とコーンの和え物</b>	<b>19</b> <b>あぶらかれいみぞれ煮</b> <b>(れんごんの土佐煮)</b> <b>蕪のとぼろ煮</b> <b>若芽としらすのおひたし</b>	<b>20</b> <b>豚肉のチリソース炒め</b> <b>きのこ玉ねぎの卵とじ</b> <b>フロッコリーのサラダ</b>
<b>21</b> <b>鶏肉のレモン風味焼</b> <b>(マカロニのバジル炒め)</b> <b>三色炒め煮</b> <b>切干と人参のハリハリ</b>	<b>22</b> <b>根菜入りハンバーグ(かけだれ)</b> <b>イカと白菜の中華煮</b> <b>キャベツとツナのナムル</b>	<b>23</b> <b>白身魚の味噌煮</b> <b>(平さやいんげん)</b> <b>ナスの挽肉炒め</b> <b>若芽のごま酢和え</b>	<b>24</b> <b>チキンピカタ</b> <b>(青じそ pasta)</b> <b>ベーコンポテト</b> <b>菜の花としめじの和え物</b>	<b>25</b> <b>ほっけ塩焼</b> <b>(キャベツソテー)</b> <b>じゃが芋のとぼろあん</b> <b>かにかまと春雨の中華和え</b>	<b>26</b> <b>キャベツと豚肉の塩あんかけ</b> <b>ナスとひき肉のトマト煮込み</b> <b>大根の梅和え</b>	<b>27</b> <b>和風おろしハンバーグ</b> <b>(人参煮)</b> <b>イカと青梗菜の炒め物</b> <b>ハムの和風サラダ</b>
<b>28</b> <b>照焼チキン</b> <b>(菜の花のツナ炒め)</b> <b>麩の玉子とじ</b> <b>マカロニサラダ</b>	<b>29</b> <b>鶏肉と野菜の塩麹炒め</b> <b>ベーコンと野菜のソテー</b> <b>白菜と若芽のナムル</b>	<b>30</b> <b>サワラの照焼</b> <b>(金時豆煮)</b> <b>ネギ味噌炒め</b> <b>一夜漬(白菜小松菜)</b>				
<b>28</b> <b>照焼チキン</b> <b>(菜の花のツナ炒め)</b> <b>麩の玉子とじ</b> <b>マカロニサラダ</b>	<b>29</b> <b>鶏肉と野菜の塩麹炒め</b> <b>ベーコンと野菜のソテー</b> <b>白菜と若芽のナムル</b>	<b>30</b> <b>サワラの照焼</b> <b>(金時豆煮)</b> <b>ネギ味噌炒め</b> <b>一夜漬(白菜小松菜)</b>	<b>28</b> <b>照焼チキン</b> <b>(菜の花のツナ炒め)</b> <b>麩の玉子とじ</b> <b>マカロニサラダ</b>	<b>29</b> <b>鶏肉と野菜の塩麹炒め</b> <b>ベーコンと野菜のソテー</b> <b>白菜と若芽のナムル</b>	<b>30</b> <b>サワラの照焼</b> <b>(金時豆煮)</b> <b>ネギ味噌炒め</b> <b>一夜漬(白菜小松菜)</b>	<b>28</b> <b>照焼チキン</b> <b>(菜の花のツナ炒め)</b> <b>麩の玉子とじ</b> <b>マカロニサラダ</b>