

【4月】普通食献立表

※お弁当にはご飯170gが付きます。

昼食		夕食		昼食		夕食	
4月1日	豚肉としめじの味噌生姜炒め キャベツのレモン酢和え 大豆のコンソメ煮 青菜と蒲鉾の和え物 エネルギー 449kcal 塩分 1.4g	野菜入りふわふわ豆腐あんかけ ピピンバ法蓮草 きのこのずき焼き煮 たたきごぼう エネルギー 479kcal 塩分 2.1g	4月8日	肉団子のきのこあんかけ さつま芋サラダ 和風ポトフ 青菜の磯辺和え エネルギー 509kcal 塩分 1.7g	アジの胡麻風味噌焼き 小松菜と揚げの煮浸し フキのかか煮 鶏ごぼう 柚子白和え エネルギー 485kcal 塩分 2.0g		
4月2日	味噌つくね 山菜煮 信田巻 野菜の山椒風味炒め 法蓮草とハムのマリネ エネルギー 511kcal 塩分 1.1g	アジのスパイス焼き(50) ペンタブルソテー しろ菜のおろし和え 茄子のそぼろ煮 インゲンと竹輪の和え物 エネルギー 456kcal 塩分 1.2g	4月9日	サバの照焼き(45) チンゲン菜のおひたし レンコンの梅和え 白菜とミンチの中華炒め ひじきサラダ エネルギー 468kcal 塩分 2.1g	ポークチャップ なめこ山菜和え 野菜つみれ炊き合せ 若芽と蒲鉾の酢の物 エネルギー 479kcal 塩分 1.4g		
4月3日	白身魚(ホキ)の幽庵焼き(45) 花さつま ツナマカロニサラダ 豚汁風煮 小松菜のかか和え エネルギー 531kcal 塩分 2.0g	チキンカツ キャベツとイカのソテー 大根のえびあんかけ 肉野菜煮込み 豆サラダ エネルギー 519kcal 塩分 1.4g	4月10日	牛しぐれ煮 コーン春雨サラダ 豆腐と野菜の含め煮 小松菜のおひたし エネルギー 466kcal 塩分 1.8g	白身魚(メル)の磯辺焼き(45) 白菜の煮浸し ピピンバソテー 肉じゃが つくいず豆 エネルギー 440kcal 塩分 1.8g		
4月4日	豚肉のオイスター炒め カニ風味酢の物 豆腐五目揚煮 法蓮草の菜種和え エネルギー 501kcal 塩分 2.5g	ブリの照焼き(50) 菜の花の和え物 ひじき煮 豚大根 梅春雨 エネルギー 575kcal 塩分 3.1g	4月11日	黒メバルの生姜煮(45) きのこソテー 焼きそば ふんわり玉子のえびあんかけ チンゲン菜の辛子和え エネルギー 503kcal 塩分 2.1g	塩ダレメンチ コールスローサラダ 菜の花のかか和え ほっこり煮合せ 豆腐の和風煮 エネルギー 439kcal 塩分 1.3g		
4月5日	ホッケの磯辺焼き ごぼうサラダ プレーンオムレツ さつま芋の肉じゃが風 こんにゃくの中華和え エネルギー 490kcal 塩分 1.9g	ビーフカレー 和風サラダ(セバレート) 福神漬け エネルギー 401kcal 塩分 2.4g	4月12日	豚肉とタケノコの炒め煮 梅酢和え じゃが芋の旨煮 もやしと小松菜のナムル エネルギー 461kcal 塩分 2.2g	サワラのバター醤油焼き(45) キャベツの塩炒め 大豆のトマト煮 マーボナス 法蓮草のピーナッツ和え エネルギー 500kcal 塩分 1.5g		
4月6日	煮込みハンバーグ さつま揚げの味噌炒め ハムと玉葱の玉子とじ 白菜の辛子柚子和え エネルギー 509kcal 塩分 3.0g	サワラの西京焼(45) えら豆ソテー 黒酢入り春雨サラダ おふくろ煮 きのこのおひたし エネルギー 497kcal 塩分 1.8g	4月13日	ハヤシオムレツ インゲンソテー 1 大豆大根 3 野菜のバジル炒め きやら露風 エネルギー 433kcal 塩分 2.1g	鶏肉の味噌炒め ひじきとさつま揚げの煮物 煮合わせ(里芋・がんと) フルーツポンチ エネルギー 494kcal 塩分 2.9g		
4月7日	アカウオの生姜煮(45) インゲン 豚ミンチとキャベツのカレーソテー 野菜のクリーム煮 ごぼうのごまよこし エネルギー 425kcal 塩分 1.1g	ホイコーロ 法蓮草のおひたし 南瓜とじゃこの煮物 豆腐のかに風あんかけ エネルギー 439kcal 塩分 1.4g	4月14日	青椒肉絲 1 焼き豆腐の煮奴 4 ホタテ入り五目煮 チンゲン菜のツナ和え エネルギー 459kcal 塩分 2.6g	太刀魚のスパイス焼き(45) グリーンアスパラ 麩とえのきのさっと煮 さつま芋のそぼろ煮 和風スパゲティー エネルギー 544kcal 塩分 1.6g		

★★ まごころ弁当の ★★ ★★ おかずの特徴をご紹介 ★★

●皆様に飽きがこないよう、おかずの種類を数百種類以上取りそろえています。

●全てのおかずが熟練した調理員の手作りです。

●100%国内工場出荷ですので、安心・安全です。



高齢者向け配食サービス

まごころ弁当