

【4月】普通食献立表

※お弁当にはご飯170gが付きます。

★★ 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

	昼食	夕食	昼食	夕食
4月4日	鶏団子の豆乳煮	サワラのバター醤油焼き	海鮮チリ炒め	豚肉の生姜焼き
4月1日	梅酢和え じゃが芋の旨煮	スナップえんどう 大根葉とじゃこの炒り煮 マーボー茄子	京合せ 鶏肉と里芋のカレー煮	ポテトサラダ 高野の炊き合せ
木	小松菜のお浸し	マカロニサラダ	ピリ辛こんにゃく	中華ドレサラダ(ドレッシング別添え)
	エネルギー 422kcal 塩分 2.0g	エネルギー 531kcal 塩分 1.6g	エネルギー 462kcal 塩分 1.7g	エネルギー 483kcal 塩分 2.1g
4月2日	ハヤシオムレツ インゲンソテー	ポークチャップ	すき焼き風煮	白身魚(ホキ)の梅香焼き 花人参
4月9日	大豆大根 野菜のパジル炒め	ひじきとさつま揚げの煮物 煮合せ(里芋・がんも)	ほうれん草とマグロフレークの和え物 ほっこり煮合せ	れんこんのじゃこ煮 豆腐の肉そぼろあんかけ
金	きゃら露風	フルーツポンチ	ごぼうとベーコンのソテー	小松菜ともやしのナムル
	エネルギー 430kcal 塩分 2.3g	エネルギー 477kcal 塩分 2.2g	エネルギー 434kcal 塩分 1.2g	エネルギー 427kcal 塩分 1.7g
4月3日	青椒肉絲	サケとじゃが芋の旨つゆバター	サワラの照焼き	あらびき肉団子
4月10日	焼き豆腐の煮奴 根菜の五目煮	柚子ドレサラダ(ドレッシング別添え) 野菜の甘酢炒め	カリフラワー甘酢和え 小松菜の炒り菜	フキの煮物 白菜のレモン酢和え
土	チンゲン菜のツナ和え	インゲンと竹輪の和え物	鶏じゃが マーボー竹輪	中華うま煮炒め 大根のカニ風味あんかけ
	エネルギー 432kcal 塩分 1.9g	エネルギー 435kcal 塩分 1.1g	エネルギー 454kcal 塩分 1.4g	エネルギー 423kcal 塩分 1.2g
4月4日	ホッケの照焼き	チキンピカタ	焼肉メンチ	夕チウオの幽庵焼き
4月11日	四色なます 大焼売	スパンテー 一夜漬(キャベツ・人参)	インゲン 野菜の三杯酢	人参マリネ バジルポテト
日	肉じゃが ほうれん草のごま和え	茄子の味噌炒め ミニ豆腐サンド	豚肉の炒め煮 ほうれん草の菜種和え	けんちん煮 チンゲン菜と干しエビの塩炒め
	エネルギー 466kcal 塩分 1.6g	エネルギー 537kcal 塩分 1.6g	エネルギー 507kcal 塩分 1.2g	エネルギー 498kcal 塩分 1.7g
4月5日	牛丼	メバルの生姜煮	サバのカレー煮	豚肉のにんにく味噌焼き
4月12日	小松菜の煮浸し	味もやし	しば漬け	山菜煮
月	紅生姜	菜の花のお浸し 筑前煮	南瓜ソテー 肉豆腐	ごぼうと竹輪の柳川風 大根の生姜酢和え
	エネルギー 499kcal 塩分 1.6g	エネルギー 429kcal 塩分 2.3g	エネルギー 490kcal 塩分 1.6g	エネルギー 431kcal 塩分 1.9g
4月6日	アジの塩焼き	グリルハンバーグ	チキンステーキ(塩)	イタリアンオムレツ
4月13日	大根煮	シャトー人参	バターコーン	ピーマンソテー
火	白菜のおかか和え	チンゲン菜のごま和え	ジャーマンポテト	春菊のナムル
	燻と豚肉のチャンプルー 切昆布と筍の煮物	厚揚げの五目炒め さつま芋の甘煮	彩りしんじょの炊き合せ(桜エビ)[4月~6月] えのきのおろし和え	野菜炒め 白菜とさつま揚げの炒り菜
	エネルギー 433kcal 塩分 1.5g	エネルギー 495kcal 塩分 1.6g	エネルギー 499kcal 塩分 1.7g	エネルギー 398kcal 塩分 1.8g
4月7日	ロールキャベツの炊き合せ	サケの南蛮漬け	アカウオの煮付け	豚すき
4月14日	青菜と蒲鉾の和え物	三角いなり	たたきごぼう	フキと油揚げの炒り煮
水	アサリ深川煮	野菜ソテー	ほうれん草とハムのマリネ(ドレッシング別添え)	黒豆がんも
	ひじきの梅和え	大根の友禅和え	酢豚風炒め れんこんの土佐煮	菜の花のごま和え
	エネルギー 423kcal 塩分 2.0g	エネルギー 470kcal 塩分 1.9g	エネルギー 450kcal 塩分 2.0g	エネルギー 461kcal 塩分 1.9g