

# 4月メニュー表



Cooking for wellness

(食を通し健康作り目指す料理)

4月1日(月)	4月2日(火)	4月3日(水)	4月4日(木)	4月5日(金)																				
<b>チキンロールフライ</b> プレーンオムレツ 若竹煮 なすの南蛮酢 ★ズッキーニーのワ醤油炒め	<b>白身フライ</b> 炒り豆腐 いんげんからし和え 小龍包 ★チキンステーキ	<b>牛すじ入りコロッケ</b> マカロニのケチャップ炒め かぶのスープ煮 れんこんサラダ 鶏肉の八幡巻 ★ますの塩焼き	<b>ささみフライ</b> 南瓜天ぷら 根菜そぼろ煮 ほうれん草の白和え 水ぎょうざ ★焼きさつま	<b>コーンフライ</b> さば味噌煮 ごま高菜 オクラのドレッシング和え フランクフルト ★ミニハンバーグ																				
エネルギー:249kcal タンパク:11.7g 脂質:11.1g 炭水化:26.7g 塩分:1.7g	エネルギー:380kcal タンパク:20.3g 脂質:21.6g 炭水化:25.6g 塩分:2.4g	エネルギー:378kcal タンパク:13.6g 脂質:17.9g 炭水化:39.0g 塩分:3.0g	エネルギー:346kcal タンパク:14.9g 脂質:14.0g 炭水化:41.4g 塩分:2.7g	エネルギー:492kcal タンパク:15.6g 脂質:31.8g 炭水化:35.2g 塩分:2.6g																				
4月8日(月)	4月9日(火)	4月10日(水)	4月11日(木)	4月12日(金)																				
<b>ハッシュドビーフ風コロッケ</b> パック辛子茄子 ごぼうの金平 菜の花おひたし タレ付ミートボール ★イカステーキ	<b>海老カツ</b> ウィンナーソテー 切干大根の含め煮 わけぎのぬた おとうふがんも ★若鶏ささみ西京塩麹焼	<b>オクラおい身詰め天ぷら</b> 豆腐ステーキ 糸こんにゃく生姜炒め チンゲン菜のお浸し グルメスティック ★焼うどん	<b>野菜春巻</b> 牛肉のプルコギ風 五目大豆煮 胡瓜和え物 ★アトラン紅の八塩焼き	<b>若鶏唐揚げ</b> タコウィンナー レンコンチャウダー 春雨サラダ ミニ昆布巻き ★パンプキンキッシュ風																				
エネルギー:358kcal タンパク:17.6g 脂質:15.4g 炭水化:39.7g 塩分:3.4g	エネルギー:286kcal タンパク:18.7g 脂質:9.8g 炭水化:30.6g 塩分:2.5g	エネルギー:285kcal タンパク:12.4g 脂質:11.6g 炭水化:31.8g 塩分:3.2g	エネルギー:339kcal タンパク:15.3g 脂質:16.9g 炭水化:31.8g 塩分:2.5g	エネルギー:439kcal タンパク:12.0g 脂質:25.0g 炭水化:41.5g 塩分:3.1g																				
4月15日(月)	4月16日(火)	4月17日(水)	4月18日(木)	4月19日(金)																				
<b>ロースとんかつ</b> フレッシュ味ザーサイ 小松菜のからしマヨネーズ和え チャプチェ ★めばるの煮付け	<b>揚げ出し豆腐きのご飯かけ</b> ねり梅 もやしの煮びたし キャベツ酢物 厚焼卵 ★海老マヨ	<b>ハムポテトサラダフライ</b> キャベツピーナツ和え 大根のキムチ煮 ポパイソテー 豆乳入り野菜笹かまぼこ ★焼きとり	<b>メンチカツ</b> 真あじのしそ巻き天ぷら スパゲッティサラダ こんにゃくとアサリ煮 ★さわら西京焼き	<b>目玉風オムレツ</b> 肉団子の甘酢あん 野ぶきの含め煮 切干大根ごまサラダ ★野菜かき揚げ(甘エビ入り)																				
エネルギー:411kcal タンパク:17.2g 脂質:23.1g 炭水化:33.4g 塩分:3.1g	エネルギー:269kcal タンパク:9.5g 脂質:14.7g 炭水化:25.3g 塩分:3.1g	エネルギー:282kcal タンパク:11.8g 脂質:14.6g 炭水化:26.0g 塩分:2.6g	エネルギー:385kcal タンパク:16.7g 脂質:25.0g 炭水化:21.9g 塩分:1.4g	エネルギー:355kcal タンパク:10.3g 脂質:20.8g 炭水化:31.7g 塩分:2.5g																				
4月22日(月)	4月23日(火)	4月24日(水)	4月25日(木)	4月26日(金)																				
<b>お好み焼き</b> 塩焼きそば 花野菜の中華サラダ ロールキャベツのコンソメ煮 ラー油しいたけ ★イカフライ	<b>ウィンナーフライ</b> ジャーマンポテト 玉こんにゃく 胡瓜とほぐし鶏の棒棒鶏 つくね串(なんこつ入) ★ほっけ塩焼き	<b>肉じゃがコロッケ</b> れんこん天ぷら メンマ含め煮 絹さやごまあえ ★サーモンもろみ漬	<b>白身魚青のりフライ</b> 豚塩炒め 小松菜煮びたし 豆サラダ 焼ビーフン ★ハンバーグ	<b>海老フライ</b> ホタテフライ ひじきの含め煮 こんにゃくサラダ 肉シューマイ ★鶏肉塩麹焼き																				
エネルギー:327kcal タンパク:11.5g 脂質:11.4g 炭水化:44.2g 塩分:2.5g	エネルギー:337kcal タンパク:15.3g 脂質:16.9g 炭水化:31.0g 塩分:3.2g	エネルギー:415kcal タンパク:14.6g 脂質:21.8g 炭水化:38.8g 塩分:2.8g	エネルギー:450kcal タンパク:20.0g 脂質:27.5g 炭水化:30.6g 塩分:2.8g	エネルギー:380kcal タンパク:17.6g 脂質:19.8g 炭水化:32.9g 塩分:2.3g																				
4月29日(月)	4月30日(火)	<div data-bbox="877 2041 2032 2507" data-label="Complex-Block"> <p><b>食事で花粉症の症状を抑える!?</b></p> <p>最近、大人にも子どもにも花粉症が目立ちます。免疫機能の乱れからくるアレルギーの症状ですが、その乱れを食事によって身体の内面から抑えることができるといわれています。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ビタミン、ミネラル、ポリフェノールを多く含む野菜類をたっぷり食べる</li> <li>・症状を抑えるDHAやEPAを多く含む青魚を積極的に食べる</li> <li>・症状を誘発する甘い物や肉類はほどほどに</li> <li>・規則正しい食生活で身体にストレスをためない</li> </ul> <p><b>ご飯加減表</b></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>熱量</th> <th>蛋白</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>普通</td> <td>454kcal</td> <td>6.8g</td> <td>0.8g</td> <td>100.0g</td> </tr> <tr> <td>大盛</td> <td>672kcal</td> <td>10.0g</td> <td>1.2g</td> <td>148.4g</td> </tr> <tr> <td>小盛</td> <td>286kcal</td> <td>4.3g</td> <td>0.5g</td> <td>63.1g</td> </tr> </tbody> </table> </div>				熱量	蛋白	脂質	炭水化物	普通	454kcal	6.8g	0.8g	100.0g	大盛	672kcal	10.0g	1.2g	148.4g	小盛	286kcal	4.3g	0.5g	63.1g
	熱量				蛋白	脂質	炭水化物																	
普通	454kcal	6.8g	0.8g	100.0g																				
大盛	672kcal	10.0g	1.2g	148.4g																				
小盛	286kcal	4.3g	0.5g	63.1g																				
<p><b>昭和の日</b></p>	<b>あじ大葉梅肉フライ</b> いんげん天ぷら 山くらげとベーコン炒め 里芋の柚子味噌和え ★豚ロース焼肉																							
エネルギー:294kcal タンパク:15.1g 脂質:19.9g 炭水化:20.5g 塩分:3.0g	エネルギー:294kcal タンパク:15.1g 脂質:19.9g 炭水化:20.5g 塩分:3.0g																							

\*★は、C食を表示しております。  
 \*多種様々な惣菜が入るため、上記献立は、抜粋したものを記載しています。  
 \*材料入手の関係で一部変更が生じることもございますがその際はご了承ください。  
 \*毎日お召しあがりの昼食弁当は、食品衛生上、午後1時迄お召し上がり下さい。  
 \*食数の変更、注文は午前9時まで、お願いします。  
 \*土曜日は、オリジナルメニューとなります。  
 会議用弁当・パック弁当・オードブル等ご予算に応じて承ります。

お気軽にご用命くださいませ。



受付電話番号  
 TEL (0763)32-4154

