

# 4月メニュー表



Cooking for wellness

(食を通し健康作り目指す料理)



## 食事で花粉症の症状を抑える!?

花粉症は、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体内の内面から抑えることができるといわれています。

- ・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
- ・症状を抑えるDHAやEPAを多く含む青魚を積極的に食べる
- ・症状を誘発する甘い物や肉類はほどほどに
- ・規則正しい食生活で身体にストレスをためない



4月1日(水)		4月2日(木)		4月3日(金)	
<b>ささみフライ</b> 竹の子味噌煮 おくらかか和え 玉子巻き ★さば西京焼き エネルギー:304kcal タンパク:13.3g 脂質:15.0g 炭水化:30.8g 塩分:1.9g		<b>千草焼き</b> 豚挽きのカレー炒め ごぼう胡麻サラダ 甘酢あん棒肉団子 ★クリーミーコーンコロッセ エネルギー:294kcal タンパク:11.0g 脂質:15.6g 炭水化:27.6g 塩分:2.6g		<b>海鮮八宝菜</b> ゆで玉子 ピーマン肉詰フライ 里芋の味噌和え ★焼きそば エネルギー:309kcal タンパク:13.5g 脂質:16.0g 炭水化:27.9g 塩分:2.9g	
4月6日(月)		4月7日(火)		4月8日(水)	
<b>白身フライ</b> かぶの洋風煮 絹さやと人参の和え物 軟骨入り鶏つくね ★棒餃子 エネルギー:249kcal タンパク:10.9g 脂質:12.1g 炭水化:24.1g 塩分:2.2g		<b>豆腐ハンバーグ</b> <b>中華野菜餡掛け</b> 茄子のオランダ煮 切干のサラダ 磯のり ★ヒレカツ エネルギー:319kcal タンパク:11.6g 脂質:19.9g 炭水化:23.3g 塩分:2.1g		<b>さんま焼き</b> きゃべつの塩昆布和え 肉じゃが シューマイ ★大葉香るサクサク春巻 エネルギー:329kcal タンパク:13.4g 脂質:16.9g 炭水化:32.9g 塩分:2.2g	
4月9日(木)		4月10日(金)			
<b>海老フライ</b> ポークハヤシ スパゲッティサラダ かに玉ボール ★若鶏照り焼き エネルギー:296kcal タンパク:13.5g 脂質:14.4g 炭水化:26.6g 塩分:2.5g		<b>アジ南蛮漬け</b> 筑前煮 もやしお浸し あおさ入り白揚角天煮 ★焼ビーフン エネルギー:239kcal タンパク:13.4g 脂質:8.7g 炭水化:26.9g 塩分:2.1g			
4月13日(月)		4月14日(火)		4月15日(水)	
<b>ミートコロッセ</b> マカロニのケチャップ炒め さば味噌煮 八幡巻 ★カップグラタン エネルギー:394kcal タンパク:14.3g 脂質:21.1g 炭水化:36.0g 塩分:2.3g		<b>手羽元ガーリック風味焼き</b> さつま芋天ぷら 山菜含め煮 茄子の大葉味噌和え ★枝豆がんと木の葉しんじょう煮 エネルギー:332kcal タンパク:19.6g 脂質:18.4g 炭水化:20.8g 塩分:2.5g		<b>白身天ぷら</b> <b>フレンチドレッシング掛け</b> ロースハム 炒り豆腐 豆乳入り野菜笹かまぼこ ★焼きとり エネルギー:299kcal タンパク:15.7g 脂質:17.0g 炭水化:19.8g 塩分:2.5g	
4月16日(木)		4月17日(金)			
<b>桜えびのクリーミーコロッセ</b> キャベツゆかり和え さつま揚げの含め煮 れんこんサラダ ★豚ロース焼肉 エネルギー:339kcal タンパク:11.5g 脂質:21.5g 炭水化:23.6g 塩分:2.2g		<b>鶏ごぼう甘辛メンチカツ</b> とろろ芋 シーフードのトマト煮 ほうれん草の白和え ★ほっけ塩焼き エネルギー:265kcal タンパク:15.1g 脂質:10.9g 炭水化:25.4g 塩分:2.0g			
4月20日(月)		4月21日(火)		4月22日(水)	
<b>紫蘇入りフライ</b> ジャーマンポテト おくらのキムチ和え 牡丹ちくわ煮 ★天津タレ付き エネルギー:260kcal タンパク:12.9g 脂質:10.6g 炭水化:22.6g 塩分:2.1g		<b>ロースとんかつ</b> <b>デミグラスソース掛け</b> 野菜サラダ あさりと菜の花の含め煮 蒸し鶏メンマ ★魚の味付け焼き エネルギー:297kcal タンパク:14.7g 脂質:15.6g 炭水化:24.4g 塩分:3.3g		<b>うずら卵ウインター串フライ</b> スパゲッティペペロンチーノ 大豆煮 紅生姜焼き ★ロールキャベツのコンソメ煮 エネルギー:280kcal タンパク:11.1g 脂質:15.2g 炭水化:25.1g 塩分:1.7g	
4月23日(木)		4月24日(金)			
<b>揚げ出し豆腐と小茄子のどぼろ餡掛け</b> 山くらげの含め煮 水ぎょうざ にしん塩焼き ★チキン南蛮 エネルギー:337kcal タンパク:16.4g 脂質:23.3g 炭水化:16.5g 塩分:2.2g		<b>ハンバーグ</b> きのこバターソテー わらびの含め煮 小龍包 ★いかリングフライ エネルギー:335kcal タンパク:15.6g 脂質:16.0g 炭水化:32.0g 塩分:3.0g			
4月27日(月)		4月28日(火)		4月29日(水)	
<b>鱈フライ</b> チーズ入焼かまぼこ 酢豚 ポテトサラダ ★お好み焼き エネルギー:354kcal タンパク:20.9g 脂質:19.0g 炭水化:19.9g 塩分:1.7g		<b>ポロネーゼラビオリ</b> 豚塩炒め 菜の花辛子和え つくね串 ★ジャイアントフランクフルト エネルギー:314kcal タンパク:14.0g 脂質:18.7g 炭水化:22.7g 塩分:2.6g		<b>昭和の日</b> 	
4月30日(木)					
<b>鶏唐揚げ大根おろし掛け</b> 高野豆腐とふきの炊合せ なすの酢漬 大根菜のよごし ★サーモン塩焼き エネルギー:349kcal タンパク:20.0g 脂質:20.5g 炭水化:19.3g 塩分:2.7g					



- ★★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・バック弁当・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。



## ご飯加割表

	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

受付電話番号  
Tel (0763)32-4154

