

# 4月のメニュー表

## 日替わり定食 550円

						1(土)	
昼食	 <h1 style="font-size: 48px; color: white; background-color: #e91e63; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block;">4月</h1>	<p>4月は新入学・新入社員・新生活などたくさんの“新”を耳にしますね。            食材も新キャベツ・新玉ねぎなどたくさんの“新”が店頭に並びます。食卓で“新”を探してみたいかでしょうか？            食事をするという行為は、身体的な健康だけでなく、気持ちにも大きな影響を与えるものです。“新物”を口にして「美味しい」「楽しい」といった満たされた気持ちは、高齢期の日常生活を支える基盤にもなりますよ。</p>					
						ご飯 味噌汁 メヌケの磯部焼き さつまい芋の甘辛煮 白菜の和風和え エネルギー 423 g 蛋白質 19 脂質 4.9 g 塩分 2.2 g	
		3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	8(土)
昼食							
		ご飯 味噌汁 さわらの香草焼き 茄子のケチャップ炒め いんげんのピーナツソースかけ エネルギー 537 g 蛋白質 22.6 脂質 19.5 g 塩分 1.9 g	ご飯 味噌汁 鶏肉の治部煮 さつまい芋柚子あん キャベツの和風サラダ エネルギー 601 g 蛋白質 24.3 脂質 18.5 g 塩分 2.9 g	ご飯 味噌汁 鮭のごま醤油焼き たけのことあさりの煮物 ブロッコリーと蒸し鶏の中華和え エネルギー 429 g 蛋白質 22.3 脂質 11.2 g 塩分 2.5 g	ご飯 味噌汁 かに玉和風あんかけ 天ぷら盛り合わせ(小鉢) オクラの青じそ風味和え エネルギー 481 g 蛋白質 19.4 脂質 13.3 g 塩分 2.4 g	ご飯 味噌汁 ホキの塩焼き 切干大根とツナの煮物 白菜の磯部和え エネルギー 366 g 蛋白質 18.8 脂質 4.8 g 塩分 2.2 g	ご飯 味噌汁 さわらの照り焼き 金時煮豆 菜の花と山クラゲの和え物 エネルギー 501 g 蛋白質 23.1 脂質 10.5 g 塩分 2.6 g
		10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)	15(土)
昼食							
		ご飯 味噌汁 赤魚の粕漬 春雨と木耳の煮物 しろ菜と干瓢煮の和え物 エネルギー 414 g 蛋白質 19.2 脂質 6.3 g 塩分 3 g	ご飯 味噌汁 豚角煮 かぼちゃのいとこ煮 オクラの中華和え エネルギー 576 g 蛋白質 16.7 脂質 26.3 g 塩分 2.5 g	ご飯 味噌汁 たらの青紫蘇香味焼き 玉じゃが キャベツのお浸し エネルギー 402 g 蛋白質 20.1 脂質 6.8 g 塩分 3.3 g	ご飯 ビーフカレー 竹輪と野菜のソテー いんげんのごま風味サラダ エネルギー 499 g 蛋白質 13 脂質 19.9 g 塩分 2.8 g	ご飯 味噌汁 肉団子の黒酢かけ いか天 小松菜の柚子かつお和え エネルギー 552 g 蛋白質 21.2 脂質 13.9 g 塩分 2.9 g	ご飯 味噌汁 牛肉きのこ炒め 冬瓜のえびあんかけ ほうれん草と揚げの和え物 エネルギー 492 g 蛋白質 23.3 脂質 15.3 g 塩分 3.2 g
		17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	22(土)
昼食							
		ご飯 味噌汁 鮭の幽庵焼き 揚げ出し豆腐 めかぶのポン酢和え エネルギー 439 g 蛋白質 21.3 脂質 9.4 g 塩分 3.6 g	ご飯 味噌汁 和風ステーキ 蓮根の炒め煮 ブロッコリーのタルタルソースかけ エネルギー 624 g 蛋白質 18.6 脂質 29 g 塩分 3.1 g	ご飯 味噌汁 豚肉のねぎ塩炒め 切干大根煮 オクラのお浸し エネルギー 478 g 蛋白質 19.7 脂質 15.6 g 塩分 2.7 g	ご飯 味噌汁 赤魚の味噌煮 里芋のかにあんかけ ほうれん草ミルクドレ エネルギー 436 g 蛋白質 18.9 脂質 11.1 g 塩分 2.5 g	ご飯 味噌汁 カレイときのこの煮付け さつまい芋のレモン煮 白菜の甘酢漬け エネルギー 433 g 蛋白質 19.9 脂質 2.6 g 塩分 2.7 g	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き 春雨の炒め煮 キャベツの中華風サラダ エネルギー 517 g 蛋白質 23.2 脂質 16.8 g 塩分 3 g
		24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)	29(土)
昼食							
		ご飯 味噌汁 牛肉コロッケ 大豆と干瓢の佃煮風 オクラの柚子かつお和え エネルギー 537 g 蛋白質 15.3 脂質 13.9 g 塩分 2.5 g	ご飯 味噌汁 若鶏のさっぱり煮 れんこん金平 小松菜の辛子味噌和え エネルギー 516 g 蛋白質 23.2 脂質 15.8 g 塩分 2.5 g	ご飯 肉うどんセット 竹輪の磯部揚げ 青梗菜の中華和え エネルギー 517 g 蛋白質 21.2 脂質 17.5 g 塩分 4.8 g	ご飯 味噌汁 メヌケの煮付け かぼちゃのそぼろ煮 いんげんのゆかり和え エネルギー 425 g 蛋白質 21.3 脂質 7.2 g 塩分 2.3 g	ご飯 味噌汁 ビビンバ風牛肉炒め 大根の炒め煮 ブロッコリーの中華和え エネルギー 515 g 蛋白質 17.4 脂質 21 g 塩分 3 g	ご飯 味噌汁 鮭のバター醤油焼き 大根の炒め煮 カリフラワーツナサラダ エネルギー 469 g 蛋白質 21 脂質 14.6 g 塩分 2.7 g

※写真は盛付例です。  
 ※都合により献立を変更することがあります。