

デイサービス 元氣村 様

平成30年4月 献立表

日	月	火	水	木	金	土
4月1日	4月2日	4月3日	4月4日	4月5日	4月6日	4月7日
サバのみりん干し焼き オクラと湯葉の煮浸し 蒸し鶏のネギソース 四色豆腐 うずら豆 エネルギー 274kcal 塩分 1.3g	鶏の唐揚げ 黄ピーマンソテー マカロニマリネサラダ あざりとキャベツのミルク煮 ほうれん草のピーナッツ和え エネルギー 259kcal 塩分 2.0g	牛肉のトマト煮 大豆マヨネーズの紅あずまサラダ ビーフン炒め 小松菜の磯辺和え エネルギー 206kcal 塩分 1.5g	つくば鶏のハンバーグ旨辛ソース掛け インゲンのピーナッツ和え 彩りしんじょう ミモザ風はんぺん温サラダ ワカメのゴマ風味炒め エネルギー 299kcal 塩分 2.6g	鮭の粕漬け焼き 三色酢味噌和え 海老ポテトサラダ がんもの含め煮 菜の花とさつま揚げの味噌炒め【2月・5月限定】 エネルギー 255kcal 塩分 1.5g	チャブチェ キャベツとツナのレモン酢和え 彩り炒り豆腐 青菜とコーンのソテー エネルギー 168kcal 塩分 1.7g	サバの甘酢あん風 コンニャクの中華和え コーンと玉葱のおかか炒め 小松菜と牛肉の煮物 えのきのおろし和え エネルギー 317kcal 塩分 1.6g
4月8日	4月9日	4月10日	4月11日	4月12日	4月13日	4月14日
鶏肉と里芋のカレー煮 大豆マヨネーズのかぼちゃサラダ あざりと野菜の煮物 筍と山菜のきんぴら風 エネルギー 220kcal 塩分 2.4g	あじメンチカツ インゲンソテー さつま芋の甘露煮 酢豚風味炒め きのこことハムのソテー エネルギー 290kcal 塩分 1.5g	チキン南蛮 ミックスピーマンソテー チンゲン菜ともやしのナムル 洋風けんちん煮 三色豆(白・緑・赤) エネルギー 278kcal 塩分 1.8g	ブリのおろし煮 キャベツのナムル 肉詰めいなり 筍と玉子の中華風味炒め つきこんのおかか煮 エネルギー 281kcal 塩分 1.4g	豆腐おろしハンバーグ 枝豆のおかか和え ひじき入りだし巻き玉子 穴子と竹輪の柳川風 ほうれん草の柚子和え エネルギー 196kcal 塩分 2.3g	シーフードカレー タマゴサラダ 福神漬 エネルギー 191kcal 塩分 2.5g	チキンカツ オクラの梅和え コーン春雨サラダ きのこの炒り豆腐 野菜のトマト炒め エネルギー 327kcal 塩分 2.0g
4月15日	4月16日	4月17日	4月18日	4月19日	4月20日	4月21日
シルバーのムニエル トマトソース 人参マリネサラダ 南瓜煮洋風仕立て ヘルシーチンジャオ 磯わかめ エネルギー 224kcal 塩分 2.5g	家常豆腐 竹の子のピリ辛炒め ホタテと青菜の刻み炒め 枝豆とカニカマの煮物 エネルギー 168kcal 塩分 1.8g	鮭のごま風味焼き きのこ生姜炒め 三角しのだ 田舎煮 きくらげの酢の物 エネルギー 253kcal 塩分 1.9g	豚キムチ 油揚げとこんにゃくの白和え さつま芋の煮しめ 穴子と青菜のおかか和え エネルギー 195kcal 塩分 1.5g	あざりの深川煮(井) 五目野菜の甘酢和え 切り昆布とさつま揚げの煮もの エネルギー 225kcal 塩分 3.1g	チキンオムレツ 緑ピーマンマリネ さつま芋のバター炒め 海鮮ビーフン炒め きのこの白和え エネルギー 168kcal 塩分 1.6g	豚肉とアスパラのピリ辛炒め 味噌風味きんぴらごぼう 親子煮 若竹煮 エネルギー 239kcal 塩分 2.3g
4月22日	4月23日	4月24日	4月25日	4月26日	4月27日	4月28日
牛しぐれ煮 だし巻き玉子 味噌田菜 ほうれん草の磯辺和え エネルギー 160kcal 塩分 1.5g	あんこうと木の子の四川風炒め 茹でインゲン ジャンボシューマイ マーボー豆腐 中華風春雨サラダ エネルギー 257kcal 塩分 1.9g	韓国風焼肉炒め サウザンサラダ 肉じゃがカレー風味 小松菜のおかか和え エネルギー 202kcal 塩分 2.0g	サワラの西京焼き 梅春雨 えのきのおろし和え ハムと玉葱の玉子とじ チンゲン菜のツナ和え エネルギー 184kcal 塩分 1.6g	鶏団子の酢豚風 さつま芋サラダ カレー風味ソテー 昆布のピリ辛風味 エネルギー 275kcal 塩分 1.8g	メバルのムニエル トマトソース バターコーン キャベツのコールスローサラダ 鶏団子の炊き合わせ オクラと山芋のあっさり山形だし エネルギー 182kcal 塩分 2.2g	あんかけ中華オムレツ 茹でブロッコリー じゃが芋ベーコン炒め すき焼き風煮 青菜の磯辺和え エネルギー 222kcal 塩分 2.5g
4月29日	4月30日					
カレイの幽庵焼き ごま昆布 ほうれん草の錦和え 鶏豆腐 南瓜サラダ エネルギー 216kcal 塩分 2.9g	豚肉のジンギスカン風 きのこことハムのソテー さつま芋のトマトソース煮 すき昆布煮 エネルギー 193kcal 塩分 2.0g					