

# 献立表

脂質コントロール食

		4/1	4/2	4/3	4/4	4/5	4/6	
朝	A定食	ハン90g・イチゴシヤム 野菜の炒め物(小柱) 果物(オレンジ) ジョア(ブレン)	ハン90g・イチゴシヤム ミネストローネ(チキ) 果物(バナナ) ジョア(ブレン)	ハン90g・イチゴシヤム エビがら(チ) 果物(オレンジ) ジョア(ブレン)	ハン90g・イチゴシヤム カブと鶏ひきのソテー 果物(キウイ) ジョア(ブレン)	ハン90g・マールド カリフラワーとエビのソテー 減 果物(バナナ) ジョア(ブレン)	ハン90g・マールド 小柱のクリーム煮(T) 果物(バナナ) ジョア(ブレン)	
昼	A定食	ご飯 220g ハルの甘酢あんかけ(D) 高野豆腐の煮物 ごぼうサラダ(ドレ) 手作りゼリー(イチ)	ご飯 220g 赤魚の照り煮 野菜のマリネ フルーツデザート(P)	ご飯 220g ホキの味噌焼き 長芋のみたらし風 ゆかり和え(キャベツ)	ご飯 220g 鶏肉のトマト煮T 鍋しぎ 春雨サラダ(T)	ご飯 220g 回鍋肉T 大根とツナのサラダF 手作りゼリー(イチ)	ご飯 220g 林の香味ソース(焼) 大豆とひじきの煮物 D 小松菜の土佐和え	
夕	A定食	ご飯 220g 鶏肉のパン粉焼(F) 付)バックソース 長芋サラダ りんごのコンポート	ご飯 220g 肉豆腐(T) 南瓜いとこ煮 小松菜の土佐和え 清し汁(ワケ・ハルペ)	ご飯 220g 鶏肉の生姜焼き(L490) 大根の炒め物 ブロッコリーのナムル 味噌汁(玉葱・麩)	ご飯 220g メバルの梅焼き 含め煮(大根・人参) 南瓜サラダ(D) 清し汁(小松菜・花麩)	ご飯 220g メバル(白身)レモン焼き ホトトギス 杏仁豆腐 味噌汁(大豆・ネギ)	ご飯 220g ミニトローフ スガゲテサラダ(フレンチドレ) フルーツ羹(黄桃) 味噌汁(シロ・豆麩)	
		4/7	4/8	4/9	4/10	4/11	4/12	
朝	A定食	ハン90g・イチゴシヤム スープ仕立て(D) 果物(オレンジ) ジョア(ブレン)	ハン90g・マールド 野菜の炒め物(小柱) 果物(キウイ) ジョア(ブレン)	ハン90g・イチゴシヤム キャベツのスープ煮 果物(バナナ) ジョア(ブレン)	ハン90g・マールド ポークのトマト煮 果物(バナナ) ジョア(ブレン)	ハン90g・イチゴシヤム 野菜ソテー(F) 果物(オレンジ) ジョア(ブレン)	ハン90g・マールド 鶏肉のトマトスープ煮F(減) 果物(キウイ) ジョア(ブレン)	ハン90g・イチゴシヤム 野菜ソテー U 果物(オレンジ) ジョア(ブレン)
昼	A定食	肉うどんT めんつゆ(温) キャベツの金平 煮豆(金時豆)	ご飯 220g コロカケの冷製トマトソース⑤ 南瓜の煮物 白菜のお浸し	ご飯 220g 鶏肉のBBQソース焼き⑤ さつま芋とりんご煮 ブロッコリーサラダ(P)	ご飯 220g 鰯の田楽焼き 金平ごぼう 春雨サラダ(カウレ)	ご飯 220g 豚肉の生姜炒め カリフラワーのオムレツ炒め サボロサラダT	彩り野菜のサバハリ麺 サラダうどんつゆ 煮豆(金時豆) 高野豆腐と野菜の煮物	ご飯 220g メバルのトマトソース(80)T ホトトギス キャベツサラダ 手作りゼリー(イチ)
夕	A定食	ピース御飯(220) 赤魚の西京焼き(60) 鶏そぼろと蕪の煮物 ごま和え(ワケ) 1/2 みたらし団子	行事食献立 お楽しみに!	ご飯 220g 鮭の塩焼き(60) 付)大根おろし 付)バック醤油 ぜんまいの炒め煮 蒸しパン(白)	ご飯 220g 鶏肉の甘辛焼き(80) 小松菜のお浸し 葛切り団子黒蜜かけ 味噌汁(キャベツ・ネギ)	ご飯 220g 煮込みハンバーグ(ササミ)D 小松菜ソテー 蒸しパン(黒糖) コンフィスープ(ニンジン・タマネギ)	ご飯 220g ハルの和風ソース F 野菜の甘みそ炒め 長芋とオクラの梅和え チョコプリン	ご飯 220g 鶏肉の照り焼き(T) 春雨の金平煮 菜の花の和え物 味噌汁(シロ・豆腐)
		4/14	4/15	4/16	4/17	4/18	4/19	
朝	A定食	ハン90g・マールド チーズサラダ(T) 果物(バナナ) ジョア(ブレン)	ハン90g・マールド 鶏肉のコンフィ煮 果物(キウイ) ジョア(ブレン)	ハン90g・イチゴシヤム ツとキャベツのスープ(F) 果物(バナナ) ジョア(ブレン)	ハン90g・マールド 豚しゃぶサラダ⑤ 果物(バナナ) ジョア(ブレン)	ハン90g・マールド 豚肉と野菜のソテー⑤ 果物(オレンジ) ジョア(ブレン)	ハン90g・イチゴシヤム ミネストローネ(チキ) 果物(キウイ) ジョア(ブレン)	ハン90g・マールド エビと野菜のソテー 果物(バナナ) ジョア(ブレン)
昼	A定食	ご飯 220g ホキの味噌焼き 里芋のそぼろあんかけ 小松菜のお浸し	ご飯 220g 八宝菜(T) 高野豆腐の煮物 彩りなます	ご飯 220g メバルのチキチキ焼き風(T) 竹輪と牛蒡の金平 フルーツカクテル白玉	ご飯 220g チキンピカタ(ムネ80) 小松菜サラダ ヨーグルトストロベリー添え	ご飯 220g ホキの味噌焼き さつまいもの甘辛煮 お浸し(キャベツ・シメジ)	ご飯 220g チキンソテー(T) ごま和え(ワケ)⑤ ホトトギス(ホドレフレンチ)	ミートソースうどん(250) コーンサラダ 白菜と小松菜のソテー
夕	A定食	ご飯 220g 酢どりT 野菜の中華和え 大学芋風あんがらめ 中華スープ(ワケ・ねぎ)	ご飯 220g 赤魚の照り煮 小松菜の和え物 フルーツ羹(みかん) 味噌汁(キャベツ・豆腐)	ご飯 220g チキンのパン粉焼(T) 付)バックソース 茹なす生姜和え ブロッコリーのエビあん 手作りゼリー(イチ)	ご飯 220g アカウオの塩焼(80) 付)大根おろし 付)バック醤油 切り昆布の煮付け ポン酢和え(キュウリ、トマト) 中華スープ(玉ねぎ)	ご飯 220g チキンソテー(T) ブロッコリーソテー りんごのコンポート 中華スープ	ご飯 220g たらの磯辺焼きT 炒り豆腐(P) 海藻サラダ(キュウリ) 蒸しパン(黒糖)	梅しそご飯 鮭の照り煮 甘酢和え(キャベツ・ニン) ロールケーキ(抹茶)
		4/21	4/22	4/23	4/24	4/25	4/26	
朝	A定食	ハン90g・イチゴシヤム トマトスープ煮(チキ) 果物(オレンジ) ジョア(ブレン)	ハン90g・イチゴシヤム 南瓜のスープ煮 P 果物(キウイ) ジョア(ブレン)	ハン90g・マールド チキンのサラダ 果物(バナナ) ジョア(ブレン)	ハン90g・マールド 野菜ソテー 果物(バナナ) ジョア(ブレン)	ハン90g・イチゴシヤム 鶏肉と野菜のコンフィ煮 果物(オレンジ) ジョア(ブレン)	ハン90g・イチゴシヤム 白菜と小松菜のスープ(D) 果物(バナナ) ジョア(ブレン)	ハン90g・イチゴシヤム ポークのトマト煮 果物(キウイ) ジョア(ブレン)
昼	A定食	ご飯 220g メバルのムニエル(60) ごぼうとこんにゃくの煮物 ゆかり和え(白菜)	ご飯 220g チキンソテー(D) 新じゃが芋の煮物 青菜のお浸し	ご飯 220g オムレツ炒め(T) 煮浸し(白菜・ニンジン) さつま芋サラダ(D)	ご飯 220g 鰯の照り焼き(50) 青菜とツナの炒めもの ごぼうの胡麻和え 手作りゼリー(イチ)	じゃじゃ麺(T) 高野豆腐の煮物 かぶのお浸しT	チキンライス ツナサラダ(青じそ) コンフィスープ(ホドレ)	ご飯 220g 鶏肉の生姜炒め(T) 中華風炒り豆腐 キャベツのごま酢和え
夕	A定食	ご飯 220g ミニトローフ(T) ナスの炒め物 小松菜と卵の和え物 マッシュルームのソテー春	ご飯 220g メバルの香味焼き⑤(80) 酢の物(キュウリ) 手作りゼリー(イチ) 味噌汁(豆腐・ねぎ)	ご飯 220g 林の野菜あんかけ(60) 春雨の金平煮T 葛切り団子黒蜜かけ 味噌汁(ワケ・タマネギ)	ご飯 220g 豆腐ハンバーグ(1/2) 切干大根の生姜炒め 酢味噌和え(ワケ) 手作りゼリー(イチ)	ご飯 220g クリームシチュー(F) 盛合せサラダ(ブロッコリー) フルーツソテー	ご飯 220g たらの甘酢あんかけ 春雨サラダ(ムネリ) 蒸しパン(黒糖)	ご飯 220g 赤魚の西京焼き(60) 大根の炒め物 ホトトギス(キュウリ・フレンチ) 味噌汁(キャベツ・麩)
		4/28	4/29	4/30				
朝	A定食	ハン90g・マールド カリフラワーとエビのソテー 果物(バナナ) ジョア(ブレン)	ハン90g・イチゴシヤム スープ煮(トリ)U 果物(オレンジ) ジョア(ブレン)	ハン90g・マールド ツナサラダ(スイートコーン) ドレッシング(ササミ)Pc 果物(バナナ) ジョア(ブレン)				
昼	A定食	ご飯 220g 鰯の南蛮漬(焼・80) 茄子の生姜炒め 海藻サラダ(トマト)	ご飯 220g 鶏肉の味噌焼(T) 焼豆腐と青菜の煮物 白菜のお浸し⑤	ご飯 220g メバルのトマトソースかけ(F) じゃがいもの含め煮 白菜の和え物				
夕	A定食	ご飯 220g 焼コロッケ(P) 付)バックソース カリフラワー(ピース) フルーツソテー コンフィスープ(キャベツ・ニン)	ご飯 220g シルバーレモン焼きT 春雨のさつと煮T あんみつ 味噌汁(ワケ・タマネギ)	ご飯 220g 麻婆豆腐(T) もやしナムル 蒸しパン(黒糖) 中華スープ(玉ねぎ)				

\* 献立は都合により変更させていただく場合がございます。