

4月予定献立表 (おかず2品と小鉢のメニュー表)

ケアハウス清水苑
0776-98-5790

昼	夕	昼	夕	昼	夕	昼	夕
1日 (月)		2日 (火)		3日 (水)		4日 (木)	
カレー肉じゃが 魚の塩焼き 野菜サラダ	あじの山椒焼き 揚げ豆腐の野菜あんかけ オクラのゆず塩和え	天ぷら盛り合わせ 煮魚 煮びたし	えびグラタン 絹揚げと卵の煮物 キャベツの塩昆布和え	鶏肉のクリーム煮 あげの煮付け ツナサラダ	ぽてとんかつ 赤魚の煮付け なすの味ぽんかけ	えびの天ぷら 卵焼き 炊き合わせ	白身魚のカレーマヨ焼き 豚肉の重ね蒸し ピーマンとじゃこの炒り煮
5日 (金)		6日 (土)		7日 (日)		8日 (月)	
えびフライ 卵とじ ごま豆腐	鶏肉と大豆のトマト煮 ホキと春野菜の焼き浸し かぶのさつま煮	味噌炒め 魚のゆず胡椒焼き 昆布とちくわの煮物	煮魚 チキンカツ 大根のカニあんかけ	魚のマヨネーズ焼き 鶏の照焼き さつま芋の煮付け	メンチカツ 豆腐と小柱のとろみ煮 キャベツとわかめの中華和え	豚肉のおかか炒め 魚のゆず胡椒焼き オクラのなめ茸和え	赤魚のごま焼き 親子煮 ひじきと大豆の炒り煮
9日 (火)		10日 (水)		11日 (木)		12日 (金)	
五目卵焼き 野菜炒め おひたし	いかと里芋の煮付け 豚肉の香草焼き 大根サラダ	豆腐の田楽 肉団子の煮付け おひたし	えびコーンコロケ 鮭の塩焼き こんにゃくの炒め煮	魚の塩焼き 筍と豚肉の煮物 ベーコンソテー	あげのそぼろあんかけ じゃが芋オムレツ きゅうりとしらすの酢の物	白身フライタルタルソースかけ 蒸し鶏 もやしゆかり和え	チキンの粒マスタード ぶり大根 ウインナーと菜の花の塩煮
13日 (土)		14日 (日)		15日 (月)		 <p>配食弁当はご飯、汁物、おかず、小鉢のセットです。おかずと小鉢は日替わりメニューです。</p>	
牛肉のトマト煮 魚の照焼き 卵サラダ	煮魚 牛肉と春雨の炒め 小松菜のマヨサラダ	豚しゃぶのおろしポン酢かけ 魚のカレー照り焼き かぼちゃのサラダ	イナダの生姜焼き ハンバーグの玉ねぎソース トマトとチーズのサラダ	焼きそば 卵炒め 里芋のごまだれかけ	とり天 中華炒め 白菜と油揚げの煮物		
16日 (火)		17日 (水)		18日 (木)		19日 (金)	
赤魚の野菜あんかけ かぼちゃのそぼろ煮 きゅうりのサラダ	鯖のゆず味噌焼き とんかつ 長芋の土佐煮	鮭のムニエル かき揚げ えびと法蓮草の和え物	豆腐ハンバーグ ほたての煮付け 切干の炒め煮	魚の南部焼き 春雨炒め ひじきの炒め煮	がんもどきの煮物 ピーマンの肉詰め焼き 菜の花の辛子和え	肉じゃが 魚の焼き浸し 人参のさっぱりサラダ	ホッケの塩焼き チキンソテーカクテルソース 冬瓜のとろみ煮
20日 (土)		21日 (日)		22日 (月)		23日 (火)	
お好み焼き風卵焼き 魚の唐揚げ 2色サラダ	煮魚 肉シューマイ 豚肉とごぼうの炒め煮	鶏肉のピザ風焼き 春巻き 野菜天とじゃが芋の煮物	カレー風炒め ぶりの照り焼き 菜の花とカニカマのサラダ	鯖の竜田揚げ 豆腐の田楽 トマトと枝豆のサラダ	高野豆腐の煮付け 鶏肉のレモン焼き ピーマンとツナの炒め煮	豚肉の照り煮 卵焼き れんこんの明太子和え	赤魚の南蛮酢 にらたま ポテトサラダ
24日 (水)		25日 (木)		26日 (金)		27日 (土)	
肉じゃが 照り焼き魚 わさび和え	すき焼き風煮 カレイのチリソースかけ 法蓮草の小海老和え	白身魚の野菜あんかけ 豚肉の生姜炒め ひじきの炒り煮	チキンカツ南蛮 鯖の塩焼き キャベツの煮びたし	鶏肉と高菜の炒め煮 あげの煮付け トマトのごま和え	ハタハタの塩焼き 豚肉となすの味噌炒め チンゲン菜のきのこ煮	イワシの蒲焼き ポークチャップ さつま芋の煮物	煮魚 鶏の唐揚げ 大根の塩昆布和え
28日 (日)		29日 (月)		30日 (火)			
豚肉のおかか炒め 炊き合わせ 和え物	かぼちゃコロケ たらの南部焼き 肉団子と小松菜の煮付け	かき揚げ 照り焼き魚 切干大根のサラダ	ロールキャベツ 赤魚の野菜あんかけ 筍と花がんも煮	カレー炒め 煮魚 サラスパサラダ	あじフライ 鶏肉のトマト煮 わさび和え		

- ・配食弁当は1食あたり600kcal、塩分量は3gを目安としております。
- ・現在実施している配食サービスの献立です。曜日指定なども受け付けておりますのでぜひご利用ください。
- ・献立内容に若干相違がある日もございますのでご理解のほど宜しくお願い致します。
- ・食事は配達後1時間以内に喫食し、それ以後は食中毒防止のため廃棄をお願い致します。また、昼に配達したお弁当を夕食に食べたり、夕方に配達したお弁当を朝食に食べる事はお控えください。
- ・配達後のお弁当の保管に関しては、利用者様の自己責任となりますのでご了承ください。