

2018年4月 和泉ふれあいの家持ち帰り弁当・配食予定献立表（夕食）

和泉ふれあいの家
電話 03 (3321)4808

4月2日(月)	4月3日(火)	4月4日(水)	4月5日(木)	4月6日(金)	4月7日(土)
ごはん 味噌汁 かれの野菜蒸し かぶのそぼろ煮 小松菜の和え物 さつま芋の甘煮 I補給 -:514kca タパ°ク:25.3g 食塩相:3.5g	ごはん 味噌汁 肉団子の甘酢あんかけ チンゲン菜としらすの炒め物 厚揚げの煮物 ごま和え I補給 -:532kca タパ°ク:20.1g 食塩相:3.9g	ごはん 味噌汁 豚肉豆腐 れんこんの炒め物 ふきと油揚げの煮物 ツナキャベツ和え I補給 -:631kca タパ°ク:28.4g 食塩相:3.5g	ごはん 味噌汁 ぶりの照り焼 筑前煮 菜種和え 即席漬 I補給 -:537kca タパ°ク:27.7g 食塩相:3.6g	ごはん 味噌汁 ポークピカタ 豆腐のきのこあんかけ 蒸しなすのポン酢和え しその実和え I補給 -:566kca タパ°ク:25.6g 食塩相:3.8g	ごはん わかめスープ 鯖の竜田焼 きくらげと卵の中華炒め 青菜の炒め物 ピーナツ和え I補給 -:559kca タパ°ク:24.6g 食塩相:3.6g
4月9日(月)	4月10日(火)	4月11日(水)	4月12日(木)	4月13日(金)	4月14日(土)
ごはん 味噌汁 すき焼き風 がんもの煮物 里芋のごまがらめ 梅和え I補給 -:568kca タパ°ク:25.2g 食塩相:2.8g	ごはん 野菜汁 たらしの粕漬け焼 豚肉の味噌焼 金平ごぼう 即席漬 I補給 -:557kca タパ°ク:26.8g 食塩相:4.0g	ごはん 味噌汁 ホックみりん漬け焼き 白菜と豚肉の塩昆布炒め クリームコロッケ 煮物 I補給 -:544kca タパ°ク:26.3g 食塩相:3.5g	ごはん 味噌汁 鯖の野菜あんかけ 長いもの煮物 しゅうまい くるみ和え I補給 -:543kca タパ°ク:24.5g 食塩相:3.1g	ごはん 味噌汁 鶏肉の治部煮 絹さやの卵とし ほうれん草とベーコン炒め 酢漬け I補給 -:514kca タパ°ク:25.5g 食塩相:3.2g	ごはん 味噌汁 アジの蒲焼風 肉団子の甘酢あんかけ キャベツソーテー レモン風味和え I補給 -:542kca タパ°ク:25.5g 食塩相:3.8g
4月16日(月)	4月17日(火)	4月18日(水)	4月19日(木)	4月20日(金)	4月21日(土)
ごはん 味噌汁 豚肉のカレー炒め オムレツ 南瓜のいとこ煮 辛子和え I補給 -:622kca タパ°ク:23.6g 食塩相:3.0g	ごはん 味噌汁 鶏肉のごま漬焼 ジャーマンポテト 牛肉の当座煮 ゆず和え I補給 -:485kca タパ°ク:24.1g 食塩相:3.0g	ごはん 味噌汁 鯖の焼浸し 大根とあさりの含め煮 豚肉とうどの炒め物 青菜の和え物 I補給 -:520kca タパ°ク:26.0g 食塩相:3.3g	ごはん コンソメスープ 鶏肉のトマトソースかけ 南瓜の炒めもの クリームコロッケ サラダ I補給 -:593kca タパ°ク:24.0g 食塩相:3.5g	ごはん 味噌汁 鮭の幽庵焼 かぶのそぼろあんかけ 里芋の白煮 おかか和え I補給 -:512kca タパ°ク:25.7g 食塩相:3.5g	ごはん 清まし汁 豚肉の味噌漬け焼 鯖の塩焼 大根のかにあんかけ 和え物 I補給 -:573kca タパ°ク:25.3g 食塩相:3.2g
4月23日(月)	4月24日(火)	4月25日(水)	4月26日(木)	4月27日(金)	4月28日(土)
ごはん 味噌汁 鶏肉の和風炒め 高野豆腐の含め煮 ブロッコリーとえびの炒め物 青菜の和え物 I補給 -:494kca タパ°ク:26.6g 食塩相:3.4g	ごはん コンソメスープ 魚のムニエル 煮卵 さつまいもオレンジ煮 サラダ I補給 -:588kca タパ°ク:24.9g 食塩相:2.7g	ごはん 味噌汁 メンチカツ 鮭の塩焼 南瓜の煮物 ツナ胡瓜和え I補給 -:600kca タパ°ク:20.1g 食塩相:3.0g	ごはん 中華スープ チンジャオロース 春巻 青菜の中華炒め 胡瓜の昆布茶漬け I補給 -:625kca タパ°ク:26.7g 食塩相:3.7g	ごはん 味噌汁 揚げ魚のおろし煮 鶏肉の照り焼 ほうれん草の炒め物 なめだけ和え I補給 -:547kca タパ°ク:23.0g 食塩相:4.2g	ごはん 味噌汁 メバルの塩麴焼 エビ団子の煮物 小松菜の千草和え ポン酢和え I補給 -:485kca タパ°ク:23.6g 食塩相:4.1g
4月30日(月)					
ごはん 清まし汁 キャベツと挽肉の重ね煮 煮卵 なすの味噌炒め ジャーマンポテト I補給 -:566kca タパ°ク:25.4g 食塩相:3.8g					

お弁当は冷蔵庫などで保管し、必ず持ち帰った当日にお召し上がりください。
食材の都合上、献立を変更させていただくことがあります。

