

【4月】普通食献立表

※栄養価は、ご飯170gを加えての表記となります。

★★ おかずの特徴をご紹介 ★★

- 皆様に飽きがこないよう、おかずの種類を数百種以上取りそろえています。
- 全てのおかずが熟練した調理員の手作りです。
- 100%国内工場出荷ですので、安心・安全です。



高齢者向け配食サービス

世田谷中央店

6413-0600

	昼食	夕食	昼食	夕食
4月	ナガメヌケの味噌煮	煮込みハンバーグ	赤魚の煮付け	ホイコーロニ
月	茹でインゲン	ヤングコーンソテー	春菊とじゃが芋の旨塩和え	
1日	ナスのトマトソース	エノキ茸の煮浸し	竹の子のピリ辛炒め	油揚げとこんにゃくの白和え
水	野菜のパジル炒め	あさりとじゃが芋のピリ辛醤油仕立て	高野豆腐のがめ煮	野菜のごま味噌煮
	土佐酢和え(オクラ・人参・竹輪)	白滝と蒲鉾の煮物	オクラのおかか和え	ほうれん草のバターソテー
	エネルギー 436kcal	エネルギー 454kcal	エネルギー 415kcal	エネルギー 442kcal
	塩分 1.7g	塩分 2.4g	塩分 1.9g	塩分 1.7g
4月	白菜と豚肉のうま煮	鶏肉ときのこのトマト煮	豚肉のジンギスカン風	白身魚のBBQ風ソース
月	浅炊ふき	山芋のガーリック風味	南瓜のいとこ煮	小松菜の菜種和え
2日	オクラソーセージ大豆ソテー	豆腐のチャンプルー	炒り鶏	ラタトゥイユ
木	じゃが芋と牛蒡の塩きんぴら	ブロッコリーのベーコンソテー	茄子の胡麻みぞれ和え	タラモサラダ
	エネルギー 436kcal	エネルギー 458kcal	エネルギー 484kcal	エネルギー 482kcal
	塩分 1.6g	塩分 1.7g	塩分 1.7g	塩分 1.9g
4月	鶏肉と茄子の和風炒め	サーモンフライ	豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め	鶏の柚子胡椒焼き
月	イタリアン野菜とマカロニのサラダ	茹でブロッコリー	ほうれん草のナムル	コーンとインゲンの塩バター
3日	ソーセージのポトフ風	南瓜のそぼろ煮	がんもの含め煮	白菜の錦和え
金	しっとり卵の花	筍と玉子の中華風炒め	パンプキンサラダ	野菜の味噌炒め
	エネルギー 457kcal	エネルギー 510kcal	エネルギー 435kcal	エネルギー 454kcal
	塩分 2.2g	塩分 2.4g	塩分 1.9g	塩分 1.8g
4月	豚肉の甘辛炒め	鶏肉と里芋のカレー煮	あじフライ	いわし入り団子の柚子あんかけ
月	インゲンのピーナッツ和え	小松菜の錦和え	ブロッコリーソテー	ひじき煮
4日	鶏豆腐	あさりと玉葱のんにく醤油	1 切干ゆず風味	ベーコンとたまごサラダ
土	野菜のトマト炒め	りんごのコンポート	1 鶏挽き肉と大豆の含め煮	豚肉ともやし炒め
	エネルギー 454kcal	エネルギー 464kcal	エネルギー 472kcal	エネルギー 467kcal
	塩分 1.8g	塩分 1.8g	塩分 1.9g	塩分 2.1g
4月	ハッシュドビーフ	豚肉と野菜のおろしポン酢	4 牛しぐれ煮	ポークカレー
月	南瓜煮	カニ風味サラダ	1 南瓜煮洋風仕立て	竹の子と人参のおかか煮
5日	味噌田楽	洋風けんちん煮	2 中華うま煮炒め	
日	きのこのおひたし	人参のしりしり	日 三色彩り漬け(大根・野沢菜・人参)	きのごとハムのソテー
	エネルギー 423kcal	エネルギー 459kcal	エネルギー 467kcal	エネルギー 426kcal
	塩分 1.9g	塩分 1.8g	塩分 2.4g	塩分 1.9g
4月	鶏肉の山賊焼き	ハンバーグオニオンソース	4 チキンスターキ(トマトソース)	ブルコギ
月	シェルマカロニ	ワカメの茸汁ソテー	1 昆布のごま風味	
6日	大根とカニカマの煮物	油揚げの玉子炒め	1 大芋芋	シューマイ
日	野菜炒め	ミネストローネ風	3 はんぺんと野菜の田舎煮	鶏肉とブロッコリーのきっぱり炒め
月	蓮根の胡麻和え	白滝と椎茸のピリ辛煮	ナスの味噌炒め	小松菜の磯辺和え
	エネルギー 486kcal	エネルギー 486kcal	エネルギー 470kcal	エネルギー 510kcal
	塩分 1.9g	塩分 2.2g	塩分 1.4g	塩分 2.1g
4月	ツナマヨコーンフライ	チキンと南瓜のシチュー	4 ホッケの照焼き	親子煮
月	きのこのソテー	パンパンジーサラダ(ドレッシング別添え)	月 春菊のおかか和え	
7日	野菜の三杯酢	大根のうま煮	1 ミニがんも	しる菜のお浸し
日	ほうれん草とハムのクリーム煮	ごぼうとれんこんの甘酢和え	4 里芋ときのこのバターコンソメ炒め	肉野菜煮込み
火	エネルギー 477kcal	エネルギー 432kcal	エネルギー 478kcal	エネルギー 467kcal
	塩分 1.4g	塩分 1.6g	塩分 1.8g	塩分 1.4g

昼食		夕食		昼食		夕食		昼食		夕食	
4月1日	豚肉のマヨネーズ風炒め	ナガメヌケの昆布煮 もやしナムル	4月1日	焼肉	イワシとごぼうの煮付け	4月1日	さばのソースカツ	青椒肉絲	4月1日	ひじき煮	チンゲン菜の煮浸し
5日	じゃがバター	里芋とチャーシューの塩ねぎ煮	2日	ツナのあつさり煮	ほうれん草とエリンギのにんにく和え	2日	白菜の牛蒡和え	南瓜のほっこり煮	5日	親子煮	ピーマンと竹の子の炒め物
水	鶏ひき肉のチャブオエ 切干大根と小松菜の煮物	あさりとほうれん草の玉子とじ キャベツのコンルスローサラダ	水	中華風もやし炒め	さつま芋のバター炒め	水	エネルギー 482kcal 塩分 1.9g	エネルギー 438kcal 塩分 1.7g			
4月1日	鶏肉とナッツのチリソース	洋風ロールキャベツ(コンソメ) ほうれん草の柚子和え	4月1日	海老としめじの玉子とじ(井)	じゃが芋の和風酢豚	4月1日	ほうれん草オムレツ	筈と鶏肉のクリーム煮			
6日	ミックスビーンズ	コーンとツナのサラダ	2日	ほうれん草の辛子和え	大根の煮物洋風仕立て	3日	ハムとキャベツのマリネ	芋餡かけ			
木	カレー風味ソテー	茄子とオクラの下マトゾース煮	3日	天根さくら漬	厚揚げの五目あんかけ	0日	豚肉とこんにゃく炒め	おでん風煮物			
木	青菜ときこのオリーブ蒸し	さつま揚げの味噌炒め	木	エネルギー 415kcal 塩分 2.8g	ワカメのたらこ和え	木	エネルギー 427kcal 塩分 2.0g	きのこのおひたし			
4月1日	豚すき	白身魚フライ	4月1日	煮込みハンバーグ(トマト)	メバルの柚庵煮						
7日	シエルマカロニサラダ	コーンと人参のグラッセ	2日	肉焼きそば	インゲンソテー						
金	さつま芋の煮しめ	小松菜の辛子和え	4日	あさりとじゃが芋のクリーム煮	キャベツのごま酢和え						
金	ほうれん草の磯辺和え	中華風鶏さんびら	日	ごぼうサラダ	根菜のガボナー夕風						
4月1日	水炊き風鶏鍋	牛肉とインゲンの炒め物	4月1日	いかの天ぷらカレー南蛮	豚肉の中華風ピリ辛炒め						
8日	里芋としめじの煮物	大豆サラダ	2日	三色和え	カリフラワーのレモンマリネ						
日	ナスとイタリゲン野菜の塩炒め	和風カレー煮	5日	青菜とチャーシューの刻み炒め	鶏閉子の炊き合わせ						
土	ふきの三杯酢	梅酢和え(ワカメ・オクラ・油揚げ)	土	ツナとキャベツの炒め物	ジャーマンポテト						
4月1日	豚肉の梅おろし	若鶏の利休焼き	4月1日	にしんの塩焼き	鶏肉とキャベツの味噌炒め						
9日	厚揚げのそぼろ煮	キャベツのおかか和え	2日	濃厚ポテトサラダ	ワカメとカニカマの酢の物						
日	茶コンド鶏肉の煮物	切り昆布とさつま揚げの煮もの	6日	海老の和風玉子とじ	あさりと玉葱の酒蒸し						
日	青菜のナムル	白菜とミンチの中華炒め	日	ずさ昆布煮	牛蒡とベーコンのソテー						
4月1日	チリソースミートボール	豚肉とエリンギのバター醤油	4月1日	和風ロールキャベツ	豚肉と筈のネギ塩炒め						
2日	茹でインゲン	麩と糠のさっと煮	2日	茹でブロッコリー	マカロニのペペロン風						
0日	大根と椎茸の煮物	マーボ豆腐	7日	エビきずねの煮浸し	きのこの炒り豆腐						
月	竹輪と野菜の胡麻よこし	小松菜と玉葱のツナ和え	日	味噌甘栗	ワカメの胡麻マヨ和え						
4月2日	ブルコギチキン	牛肉とほうれん草の炒め物	4月2日	豚肉と豆腐の玉子とじ	アジの野菜入り甘酢煮						
2日	チンゲン菜のごま和え	お豆腐揚げ	2日	大根のあんかけ	オクラのごま和え						
1日	イカ入りつみれの炊き合わせ	じゃが芋としいたけの煮物	8日	じゃが芋と鶏肉の炭火焼風炒め	さつま芋のガチャップ煮						
火	梅ごぼう	つぼ揚げ	日	三色炒め煮	ツナマカロニサラダ						
	エネルギー 422kcal 塩分 1.7g	エネルギー 463kcal 塩分 2.1g		エネルギー 416kcal 塩分 1.3g	エネルギー 474kcal 塩分 1.2g						

★追加注文・キャンセルなどの変更のご連絡は前日までにお願いします。店員不在時は留守番電話にご伝言を残してください。