



# さわやか デイサービス

# 4月の献立

- メイン料理はA Bから1品、小鉢は5品から3品お選び下さい。
- 主食は白米を中心に、汁物はメイン料理に合わせてお出します。

月	火	水	木	金	土
<b>1</b> <b>A</b> 豚肉とプチトマトの味噌チーズ蒸し 215kcal <b>B</b> 鮭としめじのマヨソース和え 290kcal ジャーマンポテト 他4品 3時 人参ケーキ	<b>2</b> <b>A</b> 牛肉の味噌焼き 244.3kcal <b>B</b> 鯖カレー竜田 317kcal ポークビーンズ 他4品 3時 バナナゼリー	<b>3</b> <b>A</b> ハンバーグ 368.5kcal <b>B</b> 鮭のタルタル焼き 212.4kcal ふきの土佐煮 他4品 3時 三色団子	<b>4</b> <b>A</b> 春キャベツの回鍋肉 287kcal <b>B</b> 白身フライ 208kcal 海老蒸し餃子 他4品 3時 おかき	<b>5</b> <b>A</b> 鶏のから揚げ 280kcal <b>B</b> さわらとほうれん草のバター醤油レモン風味 252kcal 若竹煮 他4品 3時 豆乳くずもち	<b>6</b> <b>A</b> 豆腐ステーキの野菜あんかけ 207kcal <b>B</b> むつの照り焼き 157kcal 長いも田楽 他4品 3時 よもぎ大福
<b>8</b> <b>A</b> 牛肉とじゃが芋の塩マヨ炒め 237kcal <b>B</b> 鯖のしょうが煮 250kcal マカロニグラタン 他4品 3時 桜ぜんざい	<b>9</b> <b>A</b> チキンのトマトクリームシチュー 363kcal <b>B</b> いわしフライ 273kcal なすの味噌炒め 他4品 3時 みたらし団子	<b>10</b> <b>A</b> いかめし 486kcal <b>B</b> ひきずり丼 473kcal ぜんまい炒め 他4品 3時 ロールケーキ	<b>11</b> <b>A</b> 野菜の豚肉巻き 334kcal <b>B</b> 海老マヨ 280kcal シュウマイ 他4品 3時 豆乳とバナナのチョコムース	<b>12</b> <b>A</b> 麻婆豆腐 338kcal <b>B</b> かき揚げ 271kcal ポテトグラタン 他4品 3時 バナナケーキ	<b>13</b> <b>A</b> タンドリーチキン 210kcal <b>B</b> カレイの煮付け 260.7kcal 五目豆 他4品 3時 酒粕ケーキ
<b>15</b> <b>A</b> チキンの照り焼き 231kcal <b>B</b> 揚げ豆腐の野菜あんかけ 212kcal 牛肉の時雨煮 他4品 3時 鬼まんじゅう	<b>16</b> <b>A</b> 新玉のナポリタン 420kcal <b>B</b> 焼きそば 480kcal トマトの玉子炒め 他4品 3時 チーズケーキ	<b>17</b> <b>A</b> 筍と牛肉のオイスターソース炒め 270kcal <b>B</b> 鮭の揚げ煮 208kcal 白菜のナムル 他4品 3時 ゴマ団子	<b>18</b> <b>A</b> しゃぶしゃぶ肉と野菜の蒸し焼き 232kcal <b>B</b> サーモンのムニエル 207.7kcal じゃがバター 他4品 3時 プリン	<b>19</b> <b>A</b> 肉豆腐 203.6kcal <b>B</b> 鱈の酢豚風 189.3kcal なすの甘酢和え 他4品 3時 ミルク饅頭	<b>20</b> <b>A</b> スパニッシュオムレツ 267.7kcal <b>B</b> カレイのバター醤油焼き 282kcal ポークビーンズ 他4品 3時 鯛焼き
<b>22</b> <b>A</b> 豚肉とキャベツの煮込み 290kcal <b>B</b> カレイのピカタ 227kcal ほうれん草の胡麻和え 他4品 3時 おやつレク	<b>23</b> <b>A</b> はちみつ鶏のグリル 259kcal <b>B</b> 鮭の中華風南蛮漬け 305kcal キャベツの梅和え 他4品 3時 八橋	<b>24</b> <b>A</b> ハッシュドポーク 425kcal <b>B</b> キーマカレー 431kcal 明太じゃがバター 他4品 3時 パウンドケーキ	<b>25</b> <b>A</b> 豚の角煮 268.8kcal <b>B</b> かに玉 199.2kcal きのごソテー 他4品 3時 温泉まんじゅう	<b>26</b> <b>A</b> 鶏むね肉のさっぱりレモン蒸し 289.1kcal <b>B</b> 鯖の味噌煮 264.7kcal 厚揚げの煮物 他4品 3時 シフォンケーキ	<b>27</b> <b>A</b> ラザニア 379kcal <b>B</b> 肉うどん 395kcal 出し巻きたまご 他4品 3時 シュークリーム
<b>29</b> <b>A</b> 豚肉の柔らかワイン煮 383kcal <b>B</b> さわらの幽庵焼き 227kcal 長いもの白煮 他4品 3時 ケーキ(誕生日会)	<b>30</b> <b>A</b> 鶏塩チャーシュー 279.2kcal <b>B</b> 新じゃがコロッケ 261.1kcal 甘辛揚げごぼう 他4品 3時 ガトーショコラ(誕生日会)	<b>選択例</b> <b>小鉢 3品</b> 5品より選択 <b>水耕野菜使用</b>	<b>デザート</b> <b>メイン 1品</b> A Bより <b>お吸い物</b>	<b>選べるドリンク (3時のおやつ時)</b> ●コーヒー ●紅茶 ●ココア ●ミルク ●カフェオレ ●リンゴジュース ●オレンジジュース	※3時のおやつはご希望者のみです。 ※昼食のデザートは季節の果物中心にお出します。 ※献立は材料の関係で変更する事があります。