



さわやか デイサービス

平成
27年

4月の献立

- 当日の献立より**選べるランチ**です。好きなお料理をどうぞ。
- 「お味噌汁」「お吸い物」が選べます。

月

火

水

木

金

土

ランチメニューを
詰めて
**持ち帰り弁当も
できます。**
(夕方お送り時にお渡し)



1
A 牛肉のオイスターソース炒め
B 鮭の菜種焼き
大根の味噌煮
ほうれん草のおかか和え
コーンソテー
春巻き
水耕野菜のサラダ

2 **ワンプレート**
巻き寿司といなり寿司
玉子焼き
チキンの味噌焼き
さわらの山椒焼き
筍とふきの煮物
水耕野菜のサラダ

3
A 油淋鶏 (ユーリンチー)
B サバ味噌煮
いんげん胡麻和え
厚揚げの煮物
海老蒸し餃子
なす炒め
水耕野菜のサラダ

4 **ワンプレート**
A 味噌カツ丼
B イワシの蒲焼き丼
ひじきの煮物
ジャーマンポテト
菜の花のおかか和え
野菜炒め
水耕野菜のサラダ

6
A 和風ハンバーグ
B さわらの香味蒸し
人参のバター醤油炒め
かぼちゃの煮物
餃子
玉子豆腐
水耕野菜のサラダ

7
A チキンのトマト煮
B 鮭の味噌チーズ焼き
切り干し大根
しゅうまい
じゃが芋の粒マスタード炒め
炒り豆腐
水耕野菜のサラダ

8
A 回鍋肉 (ホイコーロー)
B サバの竜田揚げ
がんもの煮物
ほうれん草のゴマ和え
さつま芋の甘煮
竹輪とピーマンのチャンプルー
水耕野菜のサラダ

9
A 肉豆腐
B 白身魚のみぞれ煮
小松菜のお浸し
餃子
なすの肉味噌炒め
キャベツのツナマヨ和え
水耕野菜のサラダ

10
A ミートボール
B 海老フライ
玉子焼き
豆と野菜のトマト煮
根菜の煮物
小松菜と干しエビの炒め物
水耕野菜のサラダ

11
A 鶏肉のマスタードパン粉焼き
B 赤魚の煮付け
高野豆腐煮
ほうれん草の胡麻和え
ちくわの磯辺揚げ
金平ごぼう
水耕野菜のサラダ

13
A 豚肉しょうが焼き
B サバの南蛮漬け
ふきの土佐煮
かき揚げ
なすのミートグラタン
キャベツとソーセージのカレー炒め
水耕野菜のサラダ

14
A 豚肉の赤ワイン煮
B アジのカレー風味焼き
厚揚げの煮物
金平ごぼう
ブロッコリーの梅マヨ和え
玉子豆腐
水耕野菜のサラダ

15 **ワンプレート**
A うどん
B そば
切り干し大根
ほうれん草のおかか和え
明太じゃがバター
生麩の煮物
水耕野菜のサラダ

16
A チキンステーキ
B カレイの煮付け
ふくさ玉子
海老蒸し餃子
五目豆
茄子のおろしポン酢かけ
水耕野菜のサラダ

17 **ワンプレート**
洋食の日
(お楽しみ料理)
メイン料理は「肉」か「魚」
が選べます

18
A 豚肉の味噌煮
B サバの塩焼き
根菜の煮物
小松菜と油揚げのお浸し
ソーセージチャンプルー
キノコの白和え
水耕野菜のサラダ

20
A チキンの照り煮
B 鮭の西京焼き
ひじきの煮物
切り干しのツナマヨ和え
なめ苺おろし
挽肉とじゃが芋の炒め物
水耕野菜のサラダ

21
A 豆腐ハンバーグ
B タラのフライ (タルタル)
おから煮
マカロニグラタン
春キャベツの粒マスタード風味
小松菜のじゃこ炒め
水耕野菜のサラダ

22
A 豚肉と長芋の味噌炒め
B 白身魚の照り焼き
ほうれん草の胡麻和え
じゃが芋のそぼろ煮
ちくわの磯辺揚げ
インゲンの明太子炒め
水耕野菜のサラダ

23
A チキン竜田揚げ (甘葱)
B 赤魚の酒蒸し
かぼちゃの煮物
玉子豆腐
野菜炒め
竹の子のぬた和え
水耕野菜のサラダ

24
A 照り焼きハンバーグ
B さわらの磯辺揚げ
ジャーマンポテト
ラタトゥユ
青菜炒め
切り昆布の煮物
水耕野菜のサラダ

25
A 豚肉のトマト煮
B 鮭のゴマ味噌焼き
しゅうまい
五目豆
なす炒め
ブロッコリーのマヨ炒め
水耕野菜のサラダ

27
A メンチカツ
B アジのカレームニエル
玉子焼き
小松菜のお浸し
もやしのナムル
はんぺんの煮物
水耕野菜のサラダ

28
A 麻婆豆腐
B 鮭のソテー (トマトとバジルのソース)
根菜の煮物
ふくさ玉子
点心
豆腐田楽
水耕野菜のサラダ

29 昭和の日
A チキンの甘酢焼き
B 揚げサバのおろし煮
高野豆腐煮
ブロッコリーの塩昆布和え
マカロニサラダ
金平れんこん
水耕野菜のサラダ

30
A 豚肉のソテー カレー風味
B 白身魚の幽庵焼き
もずく酢
ひじきの煮物
とうもろこしのマヨ焼き
野菜のフリット
水耕野菜のサラダ

3時のおやつ
● コーヒー
● 紅茶
● ココア
● ミルク
● カフェオレ
● リンゴジュース
● 水耕野菜ジュース



※3時のおやつは
ご希望のみです。
※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。