

健康食 御献立

2025年 4月

【昼食】

ご利用者様へのお願い

メニューは材料の都合により変更することがあります

管理栄養士：内山

日	月	火 1日	水 2日	木 3日	金 4日	土 5日	
		鶏肉とキノコのガーリック風味 トマトソースペンネ 胡瓜のレモンマリネ たけのこ甘辛煮 いんげんと人参のソテー ご飯 すまし汁 591 20.52 13.51 2.7	肉団子の塩だれ炒め 炒り豆腐 青菜の煮びたし 胡瓜のサラダ 南瓜のごまよごし ご飯 味噌汁 616 19.6 11.1 3.2	エビフライ 白菜のツナ煮 ビーンズチャップ いんげん和え オムレツ ご飯 味噌汁 618 19.1 13.1 3.1	ポークチャップ 花野菜のマスタード和え 枝豆ソテー 白菜ミックス漬け 鶏肉と油揚げの煮物 ご飯 味噌汁 653 21.22 21.61 3.6	彩り野菜のつくね巻 さつま揚げの中華餡 わかめの酢の物 白花まめ 大根サラダ ご飯 すまし汁 585 16.72 9.81 3.4	
6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	
メバルのごまみそ焼き 炊合わせ 白菜和え 高菜漬 豆腐チャンプルー ご飯 コンソメスープ 518 22.92 8.21 4.3	肉団子の中華煮 青菜と豆腐のとろみ煮 根菜マリネ 細切昆布 塩豚肉じゃが 生姜ご飯 すまし汁 630 18.02 15.61 4.6	赤魚の煮つけ 茄子のオイスター炒め ひじきの炒り煮 春雨サラダ さつま揚げ ご飯 味噌汁 606 20 11.2 3.2	マーボー豆腐 大根のかに風味あん ちんげん菜のツナ和え キャバツの浅漬 金平 ご飯 味噌汁 535 15.42 12.51 3.6	鶏肉のオニオンソース コンソメ煮 キャバツと菜花のわさびマヨ しば漬け うぐいす豆 ご飯 味噌汁 580 20.72 14.11 3.7	チンジャオロース ねぎ焼 高菜の胡麻和え 甘酢大根 茄子の山椒煮 ふきの混ぜご飯 味噌汁 579 17.22 12.81 3.3	根菜のつみれ煮 肉じゃが 白和え 胡瓜漬け ラタトゥイユ ご飯 味噌汁 592 19.52 12.71 4.2	
13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日	
サバの味噌煮 はんぺんと青菜の煮浸し さつま芋と豆の醤油仕立て 青カッパ 豚バラ大根 ご飯 味噌汁 692 22.42 22.31 3.8	豚肉と豆腐のスタミナ炒め ぎょうざ オクラ和え きざみたくあん 大豆のそぼろ煮 ご飯 コンソメスープ 632 22.62 13.11 3.4	赤魚照り煮 お麩の味噌煮込み いんげんの胡麻和え 梅かつお蓮根 オムレツ ご飯 味噌汁 526 19.22 7.41 3.6	アジの蒲焼き 治部煮風 うの花 しそ昆布 中華サラダ ご飯 味噌汁 598 24.02 12.81 3.9	お魚団子のチリソース和え 野沢菜炒め ナムル さくら漬け 高野豆腐の小海老あん ご飯 味噌汁 602 22.62 13.91 4.8	鶏肉のクリームシチュー 揚げじゃが(青のり) キャバツとコーンのソテー 胡瓜漬 青菜のお浸し ご飯 味噌汁 583 21.92 10.31 3.1	ホイコーロー しゅうまい 青菜の中華風お浸し 大根の梅肉和え いんげんと人参のソテー ご飯 コンソメスープ 523 14.92 9.61 3.3	
20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日	
赤魚の生姜煮 里芋の炒め煮 人参しりしり 白菜ミックス漬 白和え ご飯 味噌汁 556 21.82 12.81 3.3	コロツケ 炒り豆腐 いんげん和え 花野菜のおかか和え 鶏肉と切昆布の旨煮 ご飯 すまし汁 658 17.12 16.81 3.9	鶏肉とじゃが芋のトマト煮 花野菜のカレー炒め ちんげん菜のツナ和え たけのこ甘辛煮 キャロットラペ ご飯 味噌汁 515 24.62 6.71 3.3	ホツケの煮付け 茄子のそぼろ餡かけ 切干大根 金時豆 中華サラダ 豆ご飯 味噌汁 569 19.72 6.11 3.3	鶏肉ときのこのバター醤油炒め 茄子煮 インゲンソテー オクラの梅おかか和え さつま揚げ ご飯 すまし汁 606 21.5 12.5 3	タンドリーチキン 花野菜の彩り餡かけ 南瓜サラダ 白菜漬け 茄子の山椒煮 ご飯 味噌汁 619 28.32 17.31 2.7	豚肉のしぐれ煮風 真丈 ナムル 胡瓜漬 ラタトゥイユ ご飯 味噌汁 710 22.12 25.81 3.9	
27日	28日	29日(昭和の日)	30日				
照焼きハンバーグ ツとブ ロックリ-のオイル和え うの花 しそ昆布 ふきと油揚げの煮物 ご飯 味噌汁 636 22.62 15.51 3.9	赤魚の塩麴焼き 金平 青菜のお浸し 細切昆布 紅白なます ご飯 すまし汁 513 18.52 3.61 3.3	サ-の和風だしカレー風味 ミニコロツケ 瓜と昆布のおかか和え さくら漬け マカロニサラダ ご飯 すまし汁 592 15.52 15.91 3.9	豚の生姜焼き 南瓜そぼろあん 和風お豆サラダ きゅうりの和え物 お魚団子の野菜餡かけ ご飯 味噌汁 651 19.62 16.71 4				
				カロリー kcal	タンパク質 g	脂質 g	食塩 g



ご注文・お問い合わせは・・・

株式会社 デリカシー

川越市石田171-2

TEL：049-224-2266