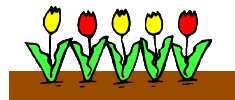
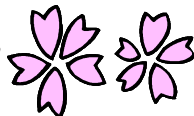


平成23年4月お献立 **ゆめランチ**

ゆめランチ 管理者 梶川 泰弘 TEL&FAX:0954-23-8870 090-1367-6287

※献立内容は、食材の仕入れ状況で替わることがありますのでご了承をお願いします。



1	ごはん、豚肉の生姜焼き、きのこソテー、五目大豆、カリフラワーのコーンクリーム煮、おなかあえ、大根の胡麻酢和え、果物 569kcal 2.5g	2	ごはん、鮭の塩焼きキャベツ添え、出巻き卵、レンコンと人参の金平、ほうれん草の胡麻和え、白菜とリンゴの酢物、果物 566kcal 2.3g										
3	ごはん、魚の煮付け、付け合せ、厚揚げの味噌煮、カニ玉、きゅうりとわかめの酢物 593kcal 2.7g	4	ごはん、焼き肉、こんにゃく金平、ヒジキ大豆、ゆで卵、小松菜ソテー、ネギの酢味噌和え 591kcal 2.6g	5	ごはん、蒸魚の野菜あんかけ、出巻き卵、茄子の味噌炒め、ほうれん草のお浸し、もずくの酢物、ウズラ豆煮 596kcal 2.5g	6	ごはん、豆腐ハンバーグ、キャベツのソテー、大根のかにあんかけ、レンコン金平、水菜と春雨のサラダ 580kcal 2.3g	7	ごはん、魚照り焼き、さくらえびのかき揚げ、こんにゃくの胡麻金平小松菜と揚げの煮びたし、わかめ酢物 588kcal 2.4g	8	ごはん、肉じゃが、鯖塩焼き、蒸し茄子の酢味噌和え、おから炒め 595kcal 2.6g	9	ごはん、海老天ぶら、出巻き卵、若竹煮、春雨の酢物、高菜油炒め、果物 558kcal 2.3g
10	ごはん、おでん、ほうれん草の胡麻和え、あさりの若竹和え、白菜浅漬、果物 580kcal 2.7g	11	ごはん、鮭のバター焼き、もやしときのこのソテー、菜の花のからし和え、豆腐となす煮、大根とリンゴの酢物、ミルクもち 571kcal 2.4g	12	ごはん、魚南蛮漬け、出巻き卵、レンコン金平、ほうれん草とツナのマヨネーズ、果物 592kcal 2.2g	13	ごはん、牛肉すき焼き、ブロッコリー、ふきの含め煮、おから煮、春雨の酢物 599kcal 2.5g	14	ごはん、鶏肉のほうれん草クリーム和え、豆腐ステーキ、出巻き卵、大根のかきあえ、ヒジキ煮、果物 593kcal 2.9g	15	ごはん、魚照り焼き、粉ふきさつま芋、こうや豆腐の卵とじ、カリフラワーのカレーあんかけ、きゅうりのおなか酢和え、らっきょ漬 597kcal 2.6g	16	ごはん、魚フライ、若竹煮の卵とじ、マーボー豆腐、白菜と人参の胡麻和え、かんの煮物 596kcal 2.7g
17	ごはん、八宝菜、鯖塩焼き、出巻き卵、ほうれん草胡麻和え、よもぎ団子 595kcal 2.5g	18	ごはん、松風焼、青梗菜と厚揚げの煮物、あらめ煮じめ、蒸し茄子の生姜酢和え、白花豆煮 586kcal 2.1g	19	ごはん、魚煮付け、付け合せ、出巻き卵、ほうれん草とヒジキの白和え、切干大根の高菜煮、トマトしらすのサラダ 584kcal 2.9g	20	ごはん、鳥南蛮タルタルソース、もやしの中華炒め、大根と豆腐の煮物、レンコン金平、ごまみそ和え 596kcal 2.4g	21	ごはん、魚塩焼き、大根おろし、ウズラ卵串揚げ、小松菜と豆腐の煮物、蒸し茄子の酢味噌和え、金時豆煮 599kcal 2.1g	22	ごはん、海老チリ、焼きビーフン、金平ごぼう、南瓜煮付け、高菜の油炒め、きゅうりの酢物 592kcal 2.9g	23	ごはん、魚照り焼き、こなふき芋、出巻き卵、春キャベツ煮びたし、春菊の白和え、もずくの酢物 576kcal 2.4g
24	巻き寿司、もやしのソテー、菜の花のからし和え、レンコンの味噌煮、ほうれん草の胡麻和え 584kcal 2.9g	25	ごはん、海老天ぶら盛り合せ、ゴマ豆腐ペロリン、ア青菜とこんにゃくの豆板醤炒め、きゅうりの酢物、昆布豆 586kcal 2.5g	26	ごはん、鯖の味噌煮、付け合せ、出巻き卵、キャベツとベーコンのコンソメ煮、南瓜サラダ、果物 593kcal 2.1g	27	ごはん、魚塩焼き、付け合せ、筑前煮、カリフラワーと豆腐の味噌バター煮、キャベツとリンゴの酢物、うずら豆煮 592kcal 2.8g	28	ごはん、牛肉と青菜の豆板醤炒め、ヒジキ大豆煮、卵袋煮と炊合わせ、切干大根のなます 598kcal 2.3g	29	あずきごはん、魚塩焼き、大根おろし、ゆで卵、すりみ揚げとさつま芋の天ぷら、小松菜煮びたし、蒸し茄子の酢物、果物 593kcal 2.3g	30	ごはん、鳥と海老のクリーム煮、おから煮、ほうれん草胡麻和え、きゅうりなます、白花豆煮 596kcal 2.7g