

4月メニュー表

★★ 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。

株式会社湘南Deli

配食のふれ愛まごころ藤沢鎌倉店

藤沢市鵜沼海岸 1-1 4-1 8

0466-5 2-5 1 5 6

	昼食	夕食		昼食	夕食
4月1日	鶏のさっぱりお酢煮 彩りしんじょう 青菜とチャーシュの刻み炒め マカロニトマトソテー エネルギー 411kcal 塩分 1.8g	豚しゃぶ 小松菜の磯辺和え 糸コンと鶏肉の煮物 ズッキーニのみぞれ和え エネルギー 389kcal 塩分 1.6g	4月8日	チキンカレー ほうれん草のごま和え 福神漬 エネルギー 397kcal 塩分 2.1g	ほうれん草オムレツ ワカメとカニカマの酢の物 豚肉と玉葱の味噌炒め 南瓜サラダ エネルギー 391kcal 塩分 1.9g
4月2日	サワラの西京焼き じゃが芋のマーボー炒め 茄子と厚揚げの照り炒め ほうれん草のおひたし エネルギー 471kcal 塩分 1.7g	鶏の照焼き ピリ辛こんにゃく 大根と豚肉の煮物 インゲンの胡麻和え エネルギー 404kcal 塩分 1.6g	4月9日	チキンステーキ(オニオンソース) りぼんパスタのペペロン風 ポークチャップ 柚子風味サラダ エネルギー 488kcal 塩分 1.5g	豚肉の甘辛炒め ジャーマンポテト 野菜のごま味噌煮 ひじき入り白和え エネルギー 385kcal 塩分 1.6g
4月3日	野菜と豚肉のカレー炒め 厚揚げのかか煮 牛肉入り野菜の甘辛煮 味噌風味きんぴらごぼう エネルギー 410kcal 塩分 1.6g	牛肉と野菜のオイスター炒め さつま芋の甘露煮 肉野菜炒め 五目野菜の甘酢和え エネルギー 421kcal 塩分 1.5g	4月10日	和風ハンバーグ カニ風味サラダ ソーセージのポトフ風 切り昆布としめじの煮もの エネルギー 446kcal 塩分 2.3g	サバの塩焼き 人参と玉子の炊き合わせ 野菜の柚子胡椒炒め ほうれん草のベーコン和え エネルギー 482kcal 塩分 2.2g
4月4日	えびボールのオーロラソースかけ ひじきと大豆の煮物 田舎煮 菜の花と玉葱のツナ和え【2月-5月限定】 エネルギー 459kcal 塩分 2.3g	豚の生姜焼き 温野菜サラダ ビーフンの塩炒め 蒸し鶏と茄子の味噌和え エネルギー 417kcal 塩分 1.7g	4月11日	たこザンギ 筍の土佐煮 イカと野菜の煮物 チンゲン菜とコーンの中華炒め エネルギー 372kcal 塩分 2.0g	焼肉 青菜のおろし和え 野菜のバジル炒め きのこきんぴら エネルギー 396kcal 塩分 1.6g
4月5日	鶏のスパイス炒め 若竹煮 炒り豆腐 小松菜のおひたし エネルギー 398kcal 塩分 1.7g	さばのソースカツ インゲンとさつま揚げの金平 鶏じゃが 大根の煮物洋風仕立て エネルギー 449kcal 塩分 1.6g	4月12日	蓮根と鶏肉の煮物(カレー風味) ふろふき大根 きのこのすき焼き風 高野豆腐のそぼろ煮 エネルギー 406kcal 塩分 1.6g	ポークトマト煮 タマゴマカロニサラダ がんもの含め煮 枝豆のおかか和え エネルギー 470kcal 塩分 1.6g
4月6日	豚肉とエリンギのバター醤油焼き ポテトソテー 茄子とこんにゃくの煮浸し 青物の昆布 エネルギー 394kcal 塩分 1.7g	炭火烧チキン(醤油ソース) シェルマカロニサラダ マーボー春雨 ほうれん草の磯辺和え エネルギー 410kcal 塩分 1.3g	4月13日	えび入りカツ ごぼうサラダ さつま芋のトマトソース煮 白菜の鮭和え エネルギー 454kcal 塩分 1.4g	豚肉とナスの味噌炒め ズッキーニとアスパラのソテー チャーシュー野菜炒め ほうれん草の煮浸し エネルギー 391kcal 塩分 1.8g
4月7日	味噌つくね 小松菜のおかか和え 豆腐の和風煮 キャベツのレモン酢和え エネルギー 421kcal 塩分 2.0g	牛肉とブロッコリーのクリーム煮 切干大根の酢の物 あさりと玉葱のワイン蒸し コーンとツナのサラダ エネルギー 419kcal 塩分 1.5g	4月14日	鶏肉ときのこのトマト煮 じゃが芋のそぼろあんかけ 牛肉と根菜の煮物 大根の甘酢漬 エネルギー 407kcal 塩分 1.6g	韓国風焼肉炒め コーンと玉葱のおかか炒め きのこの炒り豆腐 牛蒡の胡麻和え エネルギー 424kcal 塩分 1.5g

	昼食	夕食	昼食	夕食	昼食	夕食
4月15日	豆腐ハンバーグの甘酢あんかけ 南瓜煮 野菜炒め 竹輪と昆布の炒り煮 エネルギー 446kcal 塩分 2.2g	ホイコーロー 厚揚げの煮物 酢豚風炒め 切干ゆず風味 エネルギー 401kcal 塩分 1.6g	4月22日 白菜と豚肉のうま煮 厚揚げのかか煮 ポトフ風 マカロニサラダ エネルギー 409kcal 塩分 1.7g	牛肉のネギ塩炒め 蒸し鶏とひじきの梅肉和え ポークビーンズ ほうれん草と人参の黒オリーブ入りサラダ エネルギー 427kcal 塩分 1.7g	4月29日 イカとブロッコリーのレモン炒め 豆腐の柚子あんかけ 小松菜と牛肉の炒め物 ハムとキャベツのマリネ エネルギー 381kcal 塩分 1.7g	鶏肉とナッツのチリソース ズッキーニとアスパラのソテー じゃが芋と椎茸の煮物 春雨の酢の物 エネルギー 406kcal 塩分 1.6g
4月16日	コロケ 三色炒め煮 ハムと玉葱の玉子とじ チンゲン菜ともやしのナムル エネルギー 449kcal 塩分 1.7g	鶏肉と里芋のカレー煮 ツナのあっさり煮 豚肉とこんにゃく炒め しっとり卵の花 エネルギー 396kcal 塩分 1.6g	4月23日 ハンバーグデミグラスソース ニンニクの芽とこんにゃくの味噌炒め あさりと野菜の炒め煮 枝豆の白和え エネルギー 451kcal 塩分 2.3g	豚肉とアスパラのドリ辛炒め さつまいもサラダ 鶏団子と牛蒡の中華あんかけ 小松菜と油揚げの煮浸し エネルギー 429kcal 塩分 1.6g	4月30日 豚肉と豆腐の玉子とじ 無限なす じゃが芋と鶏肉の炭火焼風炒め 三色炒め煮 エネルギー 380kcal 塩分 1.1g	サバの野菜入り甘酢煮 オクラのごま和え さつまいものケチャップ煮 ツナマカロニサラダ エネルギー 493kcal 塩分 1.0g
4月17日	豚肉とキャベツのんにく味噌炒め シエルマカロニのペペロン風 あさりと玉葱の酒蒸し 三色彩り漬け(大根・野菜菜・人参) エネルギー 418kcal 塩分 2.1g	洋風ロールキャベツ(トマトソース) 大芋芋 四色豆腐 ワカメの土佐酢和え エネルギー 375kcal 塩分 1.5g	4月24日 チキンカツ 温野菜サラダ ナスとイタリアン野菜の塩炒め はんぺんの玉子とじ エネルギー 424kcal 塩分 1.4g	豚すき 彩りしんじょう 鶏大豆の和風トマト煮 きのこちくわの和風ソテー エネルギー 427kcal 塩分 1.8g		
4月18日	バサのバジル焼き 里芋のそぼろあんかけ 大豆・ナス・ピーマンの温サラダ 小松菜の胡麻和え エネルギー 494kcal 塩分 1.9g	鶏肉の甘酢あんかけ ブロッコリーのベーコンソテー ピーマン炒め ほうれん草のおかか和え エネルギー 405kcal 塩分 1.7g	4月25日 豚肉のマヨネーズ風炒め キャベツとハムの中華炒め イカと大根の炒め煮 わかめと水くわいの酢の物 エネルギー 408kcal 塩分 1.8g	サワラの煮付け 里芋とこんにゃくの味噌煮 鮭チャンプルー ひじきと大豆の煮物 エネルギー 454kcal 塩分 2.0g		
4月19日	牛肉とエリンギの玉子炒め 大根の煮物洋風仕立て キャベツと鶏肉の華風炒め きくらげの酢の物 エネルギー 417kcal 塩分 1.7g	肉豆腐 大豆のオリーブ炒め 肉じゃがカレー風味 コンニャクの中華和え エネルギー 417kcal 塩分 1.6g	4月26日 ブルコギチキン キャベツのピリ辛漬け イカ入りつみれの炊き合せ 梅ごぼろ エネルギー 370kcal 塩分 1.5g	牛肉とほうれん草の炒め物 お魚厚揚げ じゃが芋の鳴門煮 つぼ漬け エネルギー 417kcal 塩分 2.1g		
4月20日	豚肉と彩り野菜の柚子風味 コーン春雨サラダ チキンクリームシチュー ひじき煮 エネルギー 400kcal 塩分 1.6g	シイラの塩焼き きんぴら蓮根 ヘルシーチンジャオ 小松菜と玉葱のツナ和え エネルギー 376kcal 塩分 2.4g	4月27日 あさりの深川煮(井) 蒸し鶏と大根の甘酢サラダ 紅生姜 エネルギー 399kcal 塩分 2.3g	油淋鶏 ブロッコリーとカニカマのたまごサラダ おでん風煮物 オクラと昆布のたくあんちらし エネルギー 441kcal 塩分 2.0g		
4月21日	牛肉とインゲンの炒め物 厚焼き玉子 野菜の味噌炒め 茄子のサレルノ風 エネルギー 422kcal 塩分 1.7g	チキンステーキ(醤油ソース) ジャガ芋のスパイス蒸し 大根と椎茸の煮物 オクラのおかか和え エネルギー 373kcal 塩分 1.3g	4月28日 豚肉と青菜のたまご炒め 切干大根煮 茄子と厚揚げの照り炒め もやしとザーサイ炒め エネルギー 406kcal 塩分 1.6g	牛蒡と牛肉のカレーマヨネーズ風 キャベツとツナのレモン和え 親子煮 四色なます エネルギー 403kcal 塩分 1.7g		