

4月メニュー表



八幡宮若宮大路段葛



鎌倉大仏

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1-14-18

TEL0466-52-5156

昼食		夕食		昼食		夕食	
4月1日	チキンと南瓜のシチュー	4月8日	ロールキャベツの炊き合せ	4月15日	牛肉とほうれん草の炒め物	4月22日	家常豆腐(ジャージャン豆腐)
火	チンゲン菜と干しエビの塩炒め	火	じゃこビーマン	火	お魚厚揚げ	火	チンゲン菜のごま和え
水	大根のうま煮	水	根菜の五目煮	水	茄子のそぼろ煮	水	イカ入りつみれの炊き合せ
木	ごぼうとれんこんの甘酢和え	木	ほうれん草とハムのクリーム煮	木	南瓜煮	木	梅ごぼう
金	エネルギー 129kcal 塩分 1.4g	金	エネルギー 124kcal 塩分 1.6g	金	エネルギー 204kcal 塩分 1.6g	金	エネルギー 118kcal 塩分 1.5g
土	豚肉のジンギスカン風	土	ナガメヌケの昆布煮	土	赤魚の味噌煮	土	鶏の柚子胡椒焼き
日	大根なます	日	大根なます	日	牛蒡の当座煮	日	インゲンの利休和え
月	竹の子と人参のおかか煮	月	南瓜煮洋風仕立て	月	二色和え	月	里芋としめじの煮物
火	鶏肉とブロッコリーのさっぱり炒め	火	茄子とこんにゃくの煮浸し	火	和風カレー煮	火	ナスとイタリアン野菜の塩炒め
水	きのこことハムのソテー	水	チンゲン菜のツナ和え	水	大豆サラダ	水	チンゲン菜のソテー
木	エネルギー 145kcal 塩分 1.9g	木	エネルギー 153kcal 塩分 2.0g	木	エネルギー 155kcal 塩分 1.9g	木	エネルギー 157kcal 塩分 1.8g
金	バサのレモンベッパー焼き	金	豆腐の挽肉包み	金	鶏肉とたけのこのバター醤油焼き	金	ツナオムレツ
土	茹でブロッコリー	土		土		土	塩枝豆
日	シューマイ	日	枝豆のおかか和え	日	大根の甘酢漬け	日	厚揚げのそぼろ煮
月	ヘルシーチンジャオ	月	カレー風味ソテー	月	白菜とミンチの中華炒め	月	糸コンと鶏肉の煮物
火	紅白野菜の甘酢和え	火	ナスの味噌炒め	火	コーン春雨サラダ	火	青菜のナムル
水	エネルギー 244kcal 塩分 1.9g	水	エネルギー 226kcal 塩分 1.6g	水	エネルギー 176kcal 塩分 1.7g	水	エネルギー 169kcal 塩分 1.9g
木	親子煮	木	ホッケの照焼き	木	鶏肉の野菜あんかけ	木	豚肉と豆腐の玉子とじ
金	しろ菜のお浸し	金	春菊のおかか和え	金	オクラのごま和え	金	大根のあんかけ
土	肉野菜煮込み	土	一夜漬(キャベツ・人参)	土	キャベツとウインナーのカレー炒め	土	じゃが芋と鶏肉の炭火焼風炒め
日	スパゲティサラダ	日	ぜんまいと竹輪の煮物	日	ツナマカロニサラダ	日	三色炒め煮
月	エネルギー 181kcal 塩分 1.4g	月	エネルギー 119kcal 塩分 1.4g	月	エネルギー 192kcal 塩分 1.7g	月	エネルギー 129kcal 塩分 1.2g
火	豚肉とゴボウの生姜煮	火	鶏肉の山賊焼き	火	豚肉とナスの味噌炒め	火	水炊き風鶏鍋
水	きのこ生姜炒め	水	きのこ生姜炒め	水		水	
木	三色酢味噌和え	木	コンニャクの中華和え	木	ミックスビーンズ	木	カニ風味サラダ
金	ポトフ風	金	あさりとほうれん草の玉子とじ	金	鶏団子の炊き合わせ	金	大根と椎茸の煮物
土	切干大根と小松菜の煮物	土	キャベツのコールスローサラダ	土	菜の花の辛子和え【2月-5月限定】	土	竹輪と野菜の胡麻よごし
日	エネルギー 146kcal 塩分 2.0g	日	エネルギー 179kcal 塩分 1.9g	日	エネルギー 187kcal 塩分 1.8g	日	エネルギー 162kcal 塩分 1.9g
月	豚肉と野菜のおろしポン酢	月	ロールキャベツ クリームソース	月	鶏の照焼き	月	じゃが芋の和風酢豚
火	インゲンソテー	火	インゲンソテー	火	バターコーン	火	
水	ほうれん草の柚子和え	水	さんぴらごぼう	水	ツナのあさり煮	水	ほうれん草とダコのにんにく和え
木	茄子とオクラのトマトソース煮	木	はんぺんと野菜の田舎煮	木	肉じゃが	木	鶏ゴボウ
金	さつま揚げの味噌炒め	金	青菜ときのこのオリーブ蒸し	金	中華風もやし炒め	金	えのきのおろし和え
土	エネルギー 118kcal 塩分 1.7g	土	エネルギー 125kcal 塩分 2.0g	土	エネルギー 186kcal 塩分 1.9g	土	エネルギー 184kcal 塩分 2.0g
日	韓国風焼肉炒め	日	白身魚の甘酢あん	日	豚肉と玉葱の味噌炒め	日	牛肉とポテトのガリバターソース
月	シェルマカロニ	月	シェルマカロニ	月		月	
火	ほうれん草の磯辺和え	火	ほうれん草の磯辺和え	火	大根の煮物洋風仕立て	火	ほうれん草のピーナッツ和え
水	中華風鶏さんぴら	水	茄子と厚揚げの照り炒め	水	筑前煮	水	大根と人参のそぼろ煮
木	甘辛大根とこんにゃくの炒め煮	木	キャベツのおかか和え	木	小松菜と油揚げの煮浸し	木	蓮根の梅和え
金	エネルギー 198kcal 塩分 2.0g	金	エネルギー 175kcal 塩分 1.8g	金	エネルギー 158kcal 塩分 1.8g	金	エネルギー 177kcal 塩分 2.0g

昼食		夕食		昼食		夕食		昼食		夕食	
4月	焼き鳥風	アジのバター醤油風味	4月	牛とじ煮	鶏肉と根菜の甘辛生姜煮	4月	牛ひき肉と豆腐のすき焼き煮	4月	牛ひき肉と豆腐のすき焼き煮	白身魚の磯辺焼き	
1月	キャベツのピリ辛漬け	人參レモン煮	1月	茄子のお浸し	青菜の彩り和え	2月	ブキと油揚げの炒り煮	2月	ブキと油揚げの炒り煮	シーザーサラダ(ドレッシング別添え)	
5日	野菜の甘酢炒め	無限なす	2日	大根のうま煮	豆腐しんじょの炊き合せ	9日	キャベツとウインナーのカレー炒め	9日	キャベツとウインナーのカレー炒め	マーボー茄子	
火	大根サラダ(ドレッシング別添え)	しろ菜のごま炒め	火	れんこんの生姜炒め	大根のエビあんかけ	火	チンゲン菜と干しエビの塩炒め	火	チンゲン菜と干しエビの塩炒め	さつま芋と切昆布の煮物	
	エネルギー 138kcal 塩分 1.3g	エネルギー 184kcal 塩分 1.9g		エネルギー 171kcal 塩分 1.6g	エネルギー 154kcal 塩分 1.7g		エネルギー 162kcal 塩分 1.4g		エネルギー 153kcal 塩分 1.4g		
4月	エビと青梗菜の塩あん	鶏肉ときのこのトマト煮	4月	筍と鶏肉のクリーム煮	肉豆腐	4月	マクロの照り焼きハンバーグ	4月	マクロの照り焼きハンバーグ	豚肉とチンゲン菜のピリ辛炒め	
1月	穀と穫のさつと煮	キャベツのごま酢和え	1月	ハムとキャベツのマリネ	芋餡かけ	3月	大根なます	3月	大根なます	蒸し鶏と茄子の味噌和え	
6日	根菜のカボナータ風	あさりとじゃが芋のクリーム煮	2日	豚肉とこんにゃく炒め	おでん風煮物	0日	蒸し鶏と茄子の味噌和え	0日	蒸し鶏と茄子の味噌和え	ひじきと大豆の煮物	
水	ぶろぶき大根	ごぼうサラダ	水	きのこのおひたし	オクラと昆布のたくあんちらし	水	肉野菜炒め	水	肉野菜炒め	ほうれん草のツナ和え	
	エネルギー 136kcal 塩分 1.9g	エネルギー 175kcal 塩分 1.8g		エネルギー 135kcal 塩分 1.8g	エネルギー 147kcal 塩分 1.9g		エネルギー 202kcal 塩分 1.9g		エネルギー 137kcal 塩分 1.9g		
4月	鶏のさっぱりお酢煮	焼肉	4月	豚肉とゴボウの生姜煮	鶏肉と白菜の中華煮	4月	マクロの照り焼きハンバーグ	4月	マクロの照り焼きハンバーグ	豚肉とチンゲン菜のピリ辛炒め	
1月	ねぎとちくわのぬた	ジャーマンポテト	1月	豆腐と春雨の旨煮	ミモザ風はんぺん温サラダ	3月	大根なます	3月	大根なます	蒸し鶏と茄子の味噌和え	
7日	青菜とチャーシュの刻み炒め	マーボー豆腐	2日	ニンニクの芽とこんにゃくの味噌炒め	カリフラワーのレモンマリネ	0日	肉野菜炒め	0日	肉野菜炒め	ほうれん草のツナ和え	
木	ツナとキャベツの炒め物	ワカメの酢の物	木			水		水			
	エネルギー 142kcal 塩分 2.0g	エネルギー 185kcal 塩分 2.0g		エネルギー 178kcal 塩分 1.8g	エネルギー 184kcal 塩分 1.9g						
4月	豚肉と大根のバター醤油風味	ごぼう入り鶏団子煮	4月	関西風オムレツ	豚肉とえのきのトマトソース炒め	4月	マクロの照り焼きハンバーグ	4月	マクロの照り焼きハンバーグ	豚肉とチンゲン菜のピリ辛炒め	
1月	キャベツのゆかり和え	青菜と蒲鉾の和え物	1月	昆布豆	切干とベーコンの煮物	3月	大根なます	3月	大根なます	蒸し鶏と茄子の味噌和え	
8日	サケじゃが	豚肉と筍の炒め煮	2日	チンゲン菜ときのこのソテー	茄子のそぼろ煮	0日	肉野菜炒め	0日	肉野菜炒め	ほうれん草のツナ和え	
金	小松菜の柚子和え	南瓜のソテー	5日	根菜の五目煮	春菊のお浸し	金	マクロの照り焼きハンバーグ	金	マクロの照り焼きハンバーグ	豚肉とチンゲン菜のピリ辛炒め	
	エネルギー 118kcal 塩分 1.3g	エネルギー 132kcal 塩分 1.1g		エネルギー 145kcal 塩分 1.6g	エネルギー 179kcal 塩分 2.0g						
4月	豆腐と豚肉の中華炒め	ホイコーロー	4月	スケソウダラの西京焼き	白菜と豚肉のうま煮	4月	マクロの照り焼きハンバーグ	4月	マクロの照り焼きハンバーグ	豚肉とチンゲン菜のピリ辛炒め	
1月	すき昆布煮	濃厚ポテトサラダ	1月	人參のナムル	もやしとザーサイ炒め	3月	大根なます	3月	大根なます	蒸し鶏と茄子の味噌和え	
9日	海老の和風玉子とじ	あざりと玉葱の酒蒸し	2日	小松菜の磯辺和え	鶏じゃが	0日	肉野菜炒め	0日	肉野菜炒め	ほうれん草のツナ和え	
土	さつまいもサラダ	チンゲン菜ともやしのナムル	6日	親子煮	マカロニトマトソース	土	マクロの照り焼きハンバーグ	土	マクロの照り焼きハンバーグ	豚肉とチンゲン菜のピリ辛炒め	
	エネルギー 140kcal 塩分 2.0g	エネルギー 198kcal 塩分 1.8g		エネルギー 138kcal 塩分 1.5g	エネルギー 171kcal 塩分 1.9g						
4月	洋風ロールキャベツ(トマトソース)	鶏肉と茄子の和風炒め	4月	鶏肉の山賊焼き	牛蒡と牛肉のカレーマヨネーズ風	4月	マクロの照り焼きハンバーグ	4月	マクロの照り焼きハンバーグ	豚肉とチンゲン菜のピリ辛炒め	
1月	ブロッコリーソテー	大根とウインナーのレモン和え	1月	大豆のオリーブ炒め	ピーマンとナスの炒め物	3月	大根なます	3月	大根なます	蒸し鶏と茄子の味噌和え	
2日	マカロニのペペロン風	きのこの炒り豆腐	2日	ピリ辛こんにゃく	厚揚げの五目あんかけ	0日	肉野菜炒め	0日	肉野菜炒め	ほうれん草のツナ和え	
0日	味噌田菜	牛蒡とベーコンのソテー	7日	大根と豚肉の煮物	ほうれん草のおひたし	土	マクロの照り焼きハンバーグ	土	マクロの照り焼きハンバーグ	豚肉とチンゲン菜のピリ辛炒め	
日	ワカメとカニカマのゴマ風味		日	インゲンの胡麻和え		日	マクロの照り焼きハンバーグ	日	マクロの照り焼きハンバーグ	豚肉とチンゲン菜のピリ辛炒め	
	エネルギー 116kcal 塩分 1.9g	エネルギー 185kcal 塩分 2.0g		エネルギー 168kcal 塩分 1.7g	エネルギー 182kcal 塩分 1.9g						
4月	鶏のスパイス炒め	豚肉とピーマンのペッパー炒め	4月	若鶏の利休焼き	豚肉と彩り野菜の柚子風味	4月	マクロの照り焼きハンバーグ	4月	マクロの照り焼きハンバーグ	豚肉とチンゲン菜のピリ辛炒め	
1月	チンゲン菜の煮浸し	ひじきと豆のサラダ	1月	インゲンときのこの生姜風味	小松菜の菜種和え	3月	大根なます	3月	大根なます	蒸し鶏と茄子の味噌和え	
2日	ハムと玉葱の玉子とじ	南瓜のほっこり煮	2日	厚揚げのかか煮	高野豆腐のがめ煮	0日	肉野菜炒め	0日	肉野菜炒め	ほうれん草のツナ和え	
日	味噌風味きんぴらごぼう	オクラのおかか和え	8日	ピーマンの塩炒め	大根とニラの中華煮	土	マクロの照り焼きハンバーグ	土	マクロの照り焼きハンバーグ	豚肉とチンゲン菜のピリ辛炒め	
月	エネルギー 187kcal 塩分 1.8g	エネルギー 166kcal 塩分 1.8g	月	エネルギー 178kcal 塩分 1.9g	エネルギー 136kcal 塩分 1.7g						



大庭城址公園



鎌倉山桜道