

4月 献立表



管理栄養士 松島 潔美

令和6年(2024年)

1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)	7日(日)
ご飯 タンドリーチキン風 五目切り干煮 小松菜とわかめの生姜和え 味噌汁	ご飯 おでん 里芋の胡麻だれかけ 蕪ときゅうりの酢の物 すまし汁	ご飯 豚肉のくわ焼き ちくわと根菜の煮物 青菜とえのきの和え物 味噌汁	ご飯 鮭のあかね焼き スペイン風オムレツ きゅうりと白菜の中華和え 味噌汁	ご飯 エビと鶏むね肉のチリソース 根菜の土佐煮 小松菜としめじの辛し和え 味噌汁	ご飯 豚肉の野菜ロール 揚げだし豆腐 三色なます すまし汁	ご飯 鯖の塩焼き 筑前煮 青菜と人参の胡麻和え 味噌汁
8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)	14日(日)
ご飯 豚肉の生姜焼き 冬瓜と油揚げの煮物 ひじきサラダ 味噌汁	ご飯 鱈フライ さつま芋とすき昆布の煮物 青菜の中華風和え物 味噌汁	ご飯 鶏肉の香草焼き ジャーマンポテト キャベツの甘酢和え すまし汁	ご飯 八宝菜 がんもと野菜の炊き合せ 青菜とえのきの和え物 味噌汁	ご飯 煮込みハンバーグ ふろふき大根 二色ナムル すまし汁	ご飯 鮭の味噌ソース焼き 南瓜の野菜あんかけ 白菜のコールスローサラダ 味噌汁	ご飯 鶏肉と椎茸の黒酢煮 のっぺい風煮物 青菜とキャベツの生姜和え 味噌汁
15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)	21日(日)
ご飯 ぶりの韓国風照り焼き 肉じゃが 蕪ときゅうりの酢の物 味噌汁	ご飯 鶏肉のカレーソース煮 里芋とさつま揚げの煮物 キュウリの辛子酢和え すまし汁	ご飯 赤魚のおろし煮 高野豆腐と野菜の煮物 青菜の五味和え 味噌汁	ご飯 豚肉の味噌風味焼き ひじきの煮物 ポテトサラダ すまし汁	ご飯 かに玉 長芋と蒟蒻の炊き合わせ 三色浸し 味噌汁	ご飯 鶏肉の梅風味焼き 車麩と野菜の炊き合わせ 大根のサラダ 味噌汁	ご飯 煮豚 南瓜となすの煮物 青菜としめじえのきのお浸し 味噌汁
22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)	28日(日)
ご飯 鶏肉と茄子のオニオンソース 切り干し大根の煮物 きゅうりと白菜の中華和え 味噌汁	ご飯 鯖のスパイシー焼き 鶏挽肉と大根の生姜醤油煮 青菜の辛し和え 味噌汁	ご飯 豚しゃぶ 根菜の土佐煮 かぶの甘酢和え すまし汁	ご飯 鶏肉と卵の照煮 すき昆布と野菜の煮物 青菜とキャベツの和え物 味噌汁	ご飯 鮭のあかね焼き 塩肉じゃが うどんと胡瓜の酢の物 味噌汁	ご飯 ごぼうハンバーグ 冬瓜と油揚げの煮物 青菜の五味和え 味噌汁	ご飯 鱈フライ さつま芋の味噌トマト炒め 辣白菜 すまし汁
29日(月)	30日(火)	<p>昨年はいつまでも夏日が続き、秋は数日。エアコンいらない秋の良い季節がほとんどありませんでした。 春は心地の良い季節が続くといいですね！春は葉物のお野菜が美味しい季節。ビタミンA・Cを、そして食物繊維も摂れますね。油脂や豆腐類との相性も良いので、1日350gのお野菜を目指しましょう。</p> <p style="text-align: right;">管理栄養士 松島 潔美</p>				
ご飯 豚肉のチンジャオロース 長芋の白煮 青菜と白菜のお浸し 味噌汁	ご飯 鶏肉の揚げ煮 里芋のちぐさあんかけ 茄子とトマトの生姜風味 味噌汁					

○配達曜日：月曜 から 日曜日

○利用料金：

◎ ふつう配食 1,053円(税込み)

「産後のお母さん向け配食利
1,053円-500円 = 553円

1食 553円(税込み)



ブログ：kitchen-kamakura.blog.jp



1食あたり(目安)

エネルギー 500
~600 kcal
たんぱく質 21~27g
塩分 3~4g

