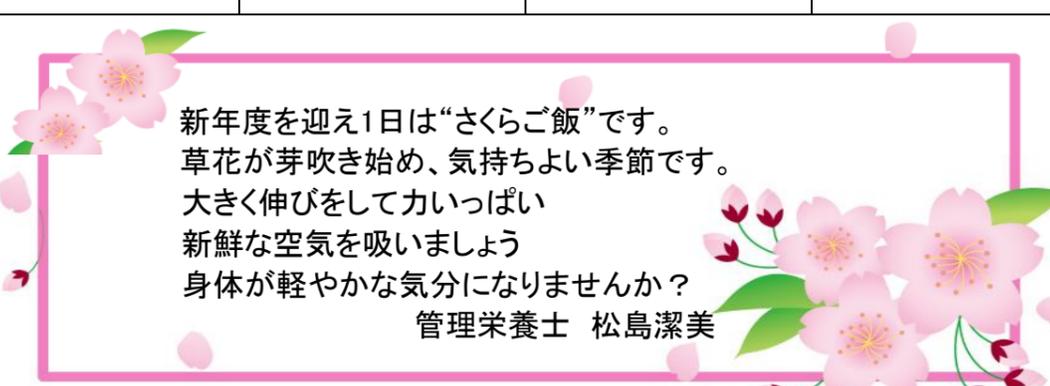


4月 献立表 (夕食)



管理栄養士 松島 潔美

1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	6日(日)	
 さくらご飯 ぶりの照り焼き 蕪とがんもの煮物 うどと胡瓜の酢の物 すまし汁	ご飯 豚肉のくわ焼き 長芋と蒟蒻の炊き合わせ 青菜の中華風和え物 味噌汁	ご飯 八宝菜 さつま芋の甘煮 茄子とトマトの生姜風味 味噌汁	ご飯 鶏肉と卵の照煮 根菜の土佐煮 青菜とキャベツの和え物 すまし汁	ご飯 鮭のから揚げ 里芋のちぐさあんかけ キュウリの辛子酢和え 味噌汁	ご飯 トンカツ 五目切り干煮 青菜と人参の胡麻和え 味噌汁	
7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)	13日(日)
ご飯 鯖の葱味噌焼き 筑前煮 キャベツの甘酢和え すまし汁	ご飯 鶏むね肉の竜田揚げ 卵の花煮 青菜と白菜のお浸し 味噌汁	ご飯 鱈の南蛮漬け 茄子と車麩の煮物 三色なます 味噌汁	ご飯 タンドリーチキン風 青菜の煮びたし ポテトサラダ すまし汁	ご飯 豚肉の生姜焼き 昆布と大豆の煮物 青菜のえのき和え 味噌汁	ご飯 おでん 南瓜の甘煮 蕪ときゅうりの酢の物 味噌汁	ご飯 鮭の味噌ソース焼き のっぺい風煮物 青菜とモヤシの土佐和え すまし汁
14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)	20日(日)
ご飯 豚肉のチンジャオロース 里芋の胡麻だれかけ きゅうりとみょうがの酢の物 味噌汁	ご飯 赤魚のおろし煮 高野豆腐と野菜の煮物 三色浸し 味噌汁	ご飯 鶏肉の梅風味焼き 揚げだし豆腐 うどと胡瓜の酢の物 味噌汁	ご飯 鯖の塩焼き さつま芋の味噌トマト炒め 青菜と揚げの辛し和え すまし汁	ご飯 かに玉 きんぴら風煮物 ひじきサラダ 味噌汁	ご飯 豚肉の山椒焼き 切り干し大根の胡麻味噌風味 小松菜とわかめの生姜和え すまし汁	ご飯 鶏肉のハーベキューソース焼き 蕪と車麩の煮物 きゅうりと白菜の中華和え 味噌汁
21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)	27日(日)
ご飯 鯖フライ 南瓜の野菜あんかけ 二色ナムル 味噌汁	ご飯 豚肉の味噌風味焼き 里芋人参の含め煮 きゅうりの酢の物 すまし汁	ご飯 鮭の菜種焼き 揚げだし豆腐 青菜の五味和え 味噌汁	ご飯 ごぼうハンバーグ 茄子と人参の煮物 マカロニサラダ 味噌汁	ご飯 かじきのオニオンソース 肉じゃが 青菜と人参の土佐和え 味噌汁	ご飯 油淋鶏 長芋と蒟蒻の炊き合わせ キャベツの甘酢和え すまし汁	ご飯 豚肉の野菜ロール 高野豆腐の野菜あんかけ 青菜の中華風和え物 味噌汁
28日(月)	29日(火)	30日(水)	 <p> 新年度を迎え1日は“さくらご飯”です。 草花が芽吹き始め、気持ちよい季節です。 大きく伸びをして力いっぱい 新鮮な空気を吸いましょう 身体が軽やかな気分になりませんか？ 管理栄養士 松島潔美 </p>			

○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：
750～800kcal
たんぱく質：
21～27g
塩分：3～4g



食事サービスW.Co
キッチンかまくら

TEL 47-8341
FAX 48-6939