

# 【4月】普通食献立表

## ★★ 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。

仕入れ状況により  
メニューは急遽変更になる  
事がございます。  
当日のメニュー表を  
ご確認くださいませ。



高齢者向け配食サービス  
熱海・湯河原店

住所 湯河原町土肥4-8-14  
TEL 0465-20-3011

	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 マカロニトマトソース エネルギー 463kcal 塩分 2.1g	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 441kcal 塩分 1.8g	4月8日	ズッキーニとチキンのトマト煮 ほうれん草のごま和え ナスのみぞ炒め 山菜煮 エネルギー 431kcal 塩分 2.1g	ほうれん草オムレツ 牛蒡の当座煮 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 438kcal 塩分 2.2g
4月2日	サワラの西京焼き 人参のナムル 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 526kcal 塩分 2.0g	鶏の照焼き バターコーン 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 462kcal 塩分 1.8g	4月9日	チキンステーキ(オニオンソース) 人参マリネサラダ 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 544kcal 塩分 1.8g	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 446kcal 塩分 1.9g
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 469kcal 塩分 1.8g	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 485kcal 塩分 1.7g	4月10日	和風ハンバーグ もやしのナムル 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 513kcal 塩分 2.6g	サバの塩焼き 三色和え 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 525kcal 塩分 2.4g
4月4日	えびボールのオーロラソースかけ もやしの梅風味 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 504kcal 塩分 2.5g	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 474kcal 塩分 1.9g	4月11日	たこザンギ ブロッコリーソテー 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 418kcal 塩分 2.2g	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 449kcal 塩分 1.9g
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 449kcal 塩分 1.9g	さばのソースカツ 塩枝豆 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 508kcal 塩分 1.9g	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 455kcal 塩分 1.9g	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 547kcal 塩分 1.8g
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 青物の昆布め エネルギー 455kcal 塩分 2.0g	炭火焼チキン(醤油ソース) 枝豆とカニカマの煮物 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 478kcal 塩分 1.5g	4月13日	えび入りカツ 梅春雨 ごぼうサラダ さつま芋のトマトソース煮 白菜の錦和え エネルギー 505kcal 塩分 1.8g	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 445kcal 塩分 2.1g
4月7日	味噌つくね 茹でインゲン 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 461kcal 塩分 2.2g	牛肉とブロッコリーのクリーム煮 切干大根の酢の物 あざ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 473kcal 塩分 1.7g	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 大根の甘酢漬け エネルギー 463kcal 塩分 1.8g	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 486kcal 塩分 1.7g