

みのりの家 2021年4月献立表

	朝食	1食分 (kcal)	夕食	1食分 (kcal)
01 木				
02 金			千草焼き 竹輪の煮物 卵の花 ご飯 豚汁 りんご	591
03 土	ミートボール 魚肉ソーセージソテー 切干大根煮 ご飯 味噌汁 フルーツ缶	553	メバルの焼き浸し かぼちゃのそぼろ煮 きんぴらごぼう ご飯 味噌汁 ストロベリーゼリー	692
04 日	スクランブルエッグ さつまいものソテー アスパラベーコンソテー ロールパン コンソメスープ ヨーグルト	419		
05 月				
06 火			鶏肉ときのこのピリ辛煮 ピーマンソテー風 ひじきの煮物 ご飯 味噌汁 オレンジ	685
07 水	目玉焼き 切干大根のカレー炒め煮 高野豆腐の煮物 ご飯 味噌汁 フルーツ缶	512	たらのしじみ・バター醤油 スパゲティソテー風 れんこんのソテー ご飯 コンソメスープ プリン	695
08 木	白はんぺんのソテー キャベツの洋風煮 大根とベーコンのバター醤油炒め ロールパン コンソメスープ ヨーグルト	405		
09 金			麻婆豆腐 五目春雨 切干大根煮 ご飯 中華スープ バナナ	677
10 土	厚焼きたまご 大根とベーコンのバター醤油炒め 卵の花 ご飯 味噌汁 フルーツ缶	580	さわらの鹽焼 里手の白煮 さつまいものソテー ご飯 すまし汁 オレンジゼリー	649
11 日	魚肉ソーセージと野菜の煮物 アスパラベーコンソテー キャベツの洋風煮 ロールパン コンソメスープ ヨーグルト	388		
12 月				
13 火			いか団子鍋風 かぼちゃの煮物 きんぴらごぼう ゆかりご飯 りんご	581
14 水	鶏肉と野菜の揚げ煮 れんこんのソテー 高野豆腐の煮物 ご飯 味噌汁 フルーツ缶	511	鶏肉のスタミナ炒め さつまいもの甘煮 ひじきの煮物 ご飯 味噌汁 プリン	814
15 木	切干大根のカレー炒め煮 魚肉ソーセージソテー 鮭と野菜のきめ煮 ロールパン コンソメスープ ヨーグルト	390		

	朝食	1食分 (kcal)	夕食	1食分 (kcal)
16 金			ハンバーグ きのこのバター醤油煮 れんこんのソテー ご飯 コンソメスープ オレンジ	613
17 土	厚揚げの味噌がけ 切干大根煮 ひじきの煮物 ご飯 味噌汁 フルーツ缶	540	豚丼 根菜の煮物 卵の花 味噌汁 青りんごゼリー	701
18 日	ミートボール アスパラベーコンソテー キャベツの洋風煮 ロールパン コンソメスープ ヨーグルト	458		
19 月				
20 火			たらの味噌漬け焼き 糸昆布煮 高野豆腐の煮物 ご飯 すまし汁 オレンジ	528
21 水	スクランブルエッグ 大根とベーコンのバター醤油炒め 魚肉ソーセージソテー ご飯 味噌汁 フルーツ缶	526	豆腐のしんじょう 里手の煮ころがし きんぴらごぼう ご飯 味噌汁 プリン	729
22 木	ベーコンと野菜の洋風煮 さつまいものソテー 切干大根のカレー炒め煮 ロールパン コンソメスープ ヨーグルト	435		
23 金			春の和風・和風ソース ミニコロック キャベツの洋風煮 ご飯 コンソメスープ バナナ	641
24 土	魚肉ソーセージソテー風 切干大根のカレー炒め煮 きんぴらごぼう ご飯 味噌汁 フルーツ缶	536	カレーの和風・和風ソース アスパラの洋風煮 れんこんのソテー ご飯 コンソメスープ ストロベリーゼリー	742
25 日	目玉焼き 大根とベーコンのバター醤油炒め さつまいものソテー ロールパン コンソメスープ ヨーグルト	404		
26 月				
27 火			鶏肉の甘酢炒め 冬瓜の生煮 ひじきの煮物 ご飯 味噌汁 オレンジ	669
28 水	厚焼きたまご 卵の花 切干大根煮 ご飯 味噌汁 フルーツ缶	564	さばの蒲焼き 白煮の煮ひだし 高野豆腐の煮物 ご飯 すまし汁 プリン	734
29 木	ミートボール アスパラベーコンソテー 魚肉ソーセージソテー ロールパン コンソメスープ ヨーグルト	458		
30 金				

*食材の入手の都合で内容が一部変更になる場合があります