



平成29年4月 お昼のメニュー



平成29年4月分

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
3 青椒肉絲  切り干し大根の中華風煮 青梗菜のカニカマ和え	4 お花見弁当 	5 カレイの香味だれ  こんにゃくと鶏肉 のピリ辛煮	6 チキン南蛮  蓮根の擦り流し汁 菜豆腐	7 鯖の幽庵焼き  五目煮 もやしの胡麻酢和え
10 鮭のちゃんちゃん焼  かぶとひき肉のとろ煮	11 豚肉と里芋の オイスターソース炒め  ちくじゃが	12 豚肉とアスパラの 梅しそ巻  若竹煮	13 ビーフカレー  キャベツのミネストローネ ポテトサラダ	14 野菜と鶏のピリ辛煮  揚げだし豆腐 水菜となめこの和え物
17 とんかつ ～おろしポン酢  ひじきの煮物	18 さばの味噌煮  高野豆腐の煮物 菜花の桜和え	19 タラのホイル焼き  里芋の含め煮 けんちん汁	20 アクアパッツァ  かぶのクリーム煮 キャベツサラダ	21 ハンバーグポトフ風  マカロニサラダ
24 たけのこ御飯  さわらの西京焼き キャベツとエビの炒め物	25 クリームシチュー  グリーンサラダ きのこソテー	26 鮭の和風ムニエル  かぶの煮物 小松菜の海苔和え	27 豚肉の生姜焼き  白菜の煮浸し きゅうりのゆかり和え	28 かつおのたたき  茶碗蒸し うどの酢味噌和え

4月です～春が来ました～春野菜も多く出まわりってきました

今月はお花見に出かけたり鯉のたたき解体ショーをやったりみんなで楽しく美味しくいただきますよう



たけのこ

食物繊維が豊富で便秘やコレステロールを抑えるのにも有効です。さらに、カリウムが豊富に含まれており、体内の余分なナトリウム(塩分)を排泄してくれるため、高血圧にも有効です。歯ごたえが魅力の春の野菜です！



アスパラガスにはアスパラギン酸(アミノ酸)が含まれています。新陳代謝を促進し、疲労回復などに効果があります。穂先がしまっていて、緑が鮮やかでまっすぐなものを選びましょう。

* リクエスト・ご意見ご要望などございましたらお気軽にお申し付けください

ソレアド戸田 ショートステイ・デイサービス

☎048-449-4807 FAX048-449-4806

* 仕入れによりメニューが変更になる場合があります

