

H30年 4月

水仙の家 献立予定表

お知らせ…当法人監修「健康レシピ集～カルシウム編～」を1冊200円で好評発売中です。

月	火	水	木	金	土
2 鶏の唐揚げ 野菜ソテー 小松菜のしらす煮 旬 新じゃがみそ汁 古代米ごはん	3 助六寿司 千草蒸し 旬 なばなのおひたし 赤だし	4 丹 梅じゃこごはん 旬 春野菜と小えびのかき揚げ ブロッコリーのおかか和え すまし汁	5 タンドリーチキン (春雨サラダ、トマト添え) レ ひじきのカルシウム煮 スープ ごはん	6 八宝菜 マカロニサラダ (スナックエンドウ添え) フルーツ わかめスープ ごはん	7 日替わり メニュー
9 サーモンのムニエル 旬 (春キャベツのポテトサラダ添え) 茄子の煮つけ ほうれん草スープ ごはん	10 チキンカレー 温野菜サラダ ミルクスープ フルーツ	11 旬 豆ごはん 白身魚の煮つけ 千草焼き 旬 すまし汁(春菊・しめじ)	12 きのこの煮込みハンバーグ もやしときゅうりのナムル 旬 春野菜のスープ ごはん	13 鮭の柚庵焼き 旬 ふきと油揚げの炒め煮 みそ汁(豆腐・わかめ) ごはん	14 日替わり メニュー
16 麻婆なす ニラともやしの卵とじ レ 小松菜の中華スープ ごはん	17 旬 筍ちらし 鶏の天ぷら (ポイルキャベツ、トマト添え) 豆腐の赤だし フルーツ	18 豚肉の生姜焼き チンゲン菜のピーナツ和え みそ汁 ごはん	19 鮭の塩焼き ニラ玉 千切り大根 あおさ汁 ごはん	20 豚肉と玉ねぎの卵とじ ほうれん草のおかか和え 豆腐のみそ汁 ごはん	21 日替わり メニュー
23 肉豆腐 きゅうりの酢の物 みそ汁 ごはん	24 鯖の塩焼き (青菜のおかか和え、大根おろし添え) ひじきの白和え そうめん汁 ごはん	25 筑前煮 三色野菜の和え物 (もやし、小松菜、赤ピーマン) すまし汁 ごはん	26 海老フライ (ナポリタン、新玉ねぎのサラダ添え) 南瓜のポタージュ ごはん	27 旬 筍ごはん かぶと厚揚げのそぼろあん だし巻き卵 すまし汁	28 日替わり メニュー
30	<p>丹 …丹波自家菜園でとれた無農薬の梅を使用しています。</p> <p>旬 …旬の食材を使用しています。</p> <p>レ …レシピ集からのメニューです。</p> <p>※ 契約農家から直接仕入れた低農薬の米を使用しています。</p> <p>※ 食材仕入れの関係でメニューを変更することがあります。</p>				



