



東電パートナーズ  
東電さわやかケアポートとしま・デイサービス  
4月献立表



日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	鯖の味噌煮 鶏とひじきのつくね焼き  長芋のおかか煮 炒り豆腐 キャベツ・わかめ・胡瓜の胡麻酢和え かき玉汁	メバルの煮付け チキンソテー トマトソース  海老と大根のスープ煮 ひじきと豆腐の炒め物 春雨サラダ 味噌汁	大海老フライ 鶏のパン粉焼き  あさりと菜の花のうま塩にんにく もやしのカレーソテー 梅しそ大根サラダ 味噌汁	鮭の和風バター焼き チキンカレー  キャベツのスープ煮 茄子とピーマンの味噌炒め カリフラワーとパプリカのピクルス 卵スープ	カラスガレイの梅風味焼き 筑前煮  白菜のトマト煮 大根金平 南瓜サラダ 味噌汁	【春のお花見気分彩り弁当】 筍ご飯 お刺身二種盛、 鯖の西京焼き、 鶏の二色巻き、 ふきと油揚げの含め煮、 菜の花のお浸し、いちご など 
	あんみつ	プリン	今川焼き	フルーツポンチ	 とろける杏仁豆腐	桜のおはぎ&ぼんせんえび
7	8	9	10	11	12	13
	銀だらの胡麻味噌かけ 鶏の照り焼き  ひじき煮 キャベツと卵の炒め物 ほうれん草とトマトのツナ和え 清汁	カラスガレイのミモザ焼き 肉団子のもち米蒸し  豆腐のきのこあんかけ 山菜と春雨の炒め物 ブロッコリーのタラコマヨネーズかけ 味噌汁	鮭と春野菜のホイル焼き 豚肉の生姜焼き  さつま芋の甘露煮 ごぼうの鶏そぼろ炒め ツナサラダ 味噌汁	鯖の桜色グリル 春巻き&焼売  かぶと油揚げの煮物 じゃが芋の炒め物 胡瓜とわかめとかにかまの酢の物 清汁	金目鯛のさらさ蒸し 鶏とかぶの治部煮  じゃが芋のカレー風味煮 茄子とピーマンの炒め物 小松菜のしらす和え 味噌汁	カラスガレイの照り焼き 鶏の野菜あんかけ  筍の土佐煮 ほうれん草のコーンソテー マカロニサラダ 味噌汁
	桜の二色ミルクプリン	ロールケーキ	桜あんの蒸しパン 	蒸しまんじゅう&京あられ	どら焼き	いちごババロア
14	15	16	17	18	19	20
	鯖のピリ辛焼き はんぺん肉詰め煮  小松菜と厚揚げの煮物 こんにゃくと筍の甘辛炒め もやしとえのきの和え物 味噌汁	鮭のマヨネーズ焼き 野菜たっぷり八宝菜  チンゲン菜のクリーム煮 さつま芋と刻み昆布の煮物 ほうれん草の胡麻和え 味噌汁	カラスガレイの甘酢あんかけ ハンバーグ デミグラスソース  じゃが芋のおかか煮 卵とチンゲン菜の炒め物 キャベツと大根のゆかり和え 味噌汁	赤飯(北海道大納言小豆使用) お誕生日会 鮭の揚げ卸し煮 鶏ももの角煮 がんと里芋の煮物 茶碗蒸し フルーツ盛り合わせ 清汁	カラスガレイの葱味噌焼き 豚肉の味噌漬け焼き  若竹煮 チンゲン菜と春雨の和え物 じゃが芋の胡麻和え 清汁	鮭の鍋照り焼き 大葉仕立て 鶏唐揚げと野菜の甘酢炒め  切干大根煮 もやし・わかめ・トマトのお浸し ポテトサラダ 味噌汁
	カスタードワッフル	お麩入りぜんざい	抹茶ババロア	ショートケーキ&紅茶 	フルーチェストロベリー	白こしあんまんじゅう
21	22	23	24	25	26	27
	カラスガレイの葱風味焼き 三色丼  南瓜煮 もやしとにらの炒め物 卸し酢和え 味噌汁	金目鯛の卸し煮 鶏の葱だれ焼き  れんこんの炒め物 小松菜の卵とじ タラモサラダ 味噌汁	鯖の煮付け 鶏の葱味噌焼き  だし巻き玉子 大根卸し添え ブロッコリーと海老の炒め物 かぶの梅おかか和え 清汁	めかじきの竜田揚げ 肉じゃが  南瓜のそぼろあんかけ にらとタラコの炒め物 ほうれん草の白和え 味噌汁	鮭の生姜焼き 鶏の中華風鍋照り焼き  大根とさつま揚げの煮物 アスパラと海老の炒め物 菜の花と筍のつぶ胡麻和え 味噌汁	金目鯛の煮付け 豚肉と野菜の味噌炒め  五目豆煮 小松菜の三色炒め 切干大根と胡瓜のサラダ 若竹汁
	フルーツ牛乳寒天 	ホットケーキ	カルピスゼリー	あんパン	抹茶水ようかん	フレッシュいちごのカスタード焼き
28	29	30				
	銀だらの黄身焼き 鶏の卸し煮  里芋の甘味噌かけ きのこ白菜のツナ炒め 小松菜とひじきの梅だれ和え 清汁	鮭の胡麻味噌焼き 親子丼  じゃが芋のそぼろ煮 小松菜・ハム・もやしの炒め物 山菜のみぞれ和え 清汁				
	チーズ蒸しケーキ	クリームパン				
30						

ご家庭で、実は小さく切って食べています、などございましたら  
ご遠慮なくお申し付けください。  
こちらでも刻むなどの対応をさせていただきます。

※食材の都合で献立を変更する場合がありますが、ご了承ください