

# 4月こんだて表

大空町女満別在宅給食サービス



春の野菜には、ビタミンや苦味を多く含むものが多いです。  
また、含まれるビタミンは代謝の促進や疲労回復に、苦味に含まれる成分は、消化を助ける働きがあるといわれています。  
旬の野菜を取り入れるように心がけていきましょう！

月	水	金
2	4	6
◆夕食 ほたてご飯 大根のみそ汁 豚肉とじゃが芋の炒り煮 蒸しなす きゅうりしば漬け	◆夕食 ご飯 小松菜と麩のみそ汁 鮭の南蛮漬け にらの玉子とし ひじきの煮つけ 菜の花の辛子和え	◆夕食 ご飯 ほうれん草と玉葱のみそ汁 炊き合わせ キャベツの油炒め アスパラとソーセージの炒め物 きゅうりとツナの酢の物
659kcal	676kcal	628kcal
9	11	13
◆夕食 ご飯 えのき茸とさやえんどうのみそ汁 鰯の酢醤油煮 焼きビーフン 金時豆の甘煮 ほうれん草のごまみそ和え	◆夕食 ご飯 白菜と高野豆腐のみそ汁 豚肉とごぼうの甘辛煮 がんもと小松菜の含め煮 かにシュウマイ スパゲティーサラダ	◆夕食 ご飯 すいとん汁 さんまの煮つけ キャベツの野菜炒め かぼちゃの甘煮 三色ナムル
707kcal	875kcal	696kcal
16	18	20
◆夕食 ご飯 玉葱と油揚げのみそ汁 ホイコーロー ふきの含め煮 金平ごぼう 春雨サラダ	◆夕食 ご飯 玉子と岩のりのみそ汁 鰯のムニエル えびとほうれん草の炒め物 大豆五目煮 小松菜としらすの和え物	◆夕食 ご飯 じゃが芋とさやえんどうのみそ汁 白身魚の磯辺揚げ えび団子の煮つけ さつま揚げとひじきの煮つけ さやいんげんの辛子和え
697kcal	630kcal	595kcal
23	25	27
◆夕食 ご飯 大根とわかめのみそ汁 鶏肉の甘辛煮 ほうれん草の炒め煮 ふきのきんぴら ブロッコリーの辛子和え	◆夕食 梅ご飯 ほうれん草と人参のみそ汁 肉団子の甘酢あんかけ りんごのサラダ 大根の桜漬け	◆夕食 ご飯 かぼちゃ団子のみそ汁 中華炒め 大根のべっこう煮 アスパラの玉子とし ブロッコリーとツナの和え物
652kcal	617kcal	644kcal
30		
振替休日のため お休み		