

肝心要は春食材の苦味・辛味
 肝臓のリカバリー(回復)食で体も心もデトックス♪

2020年春メニュー

浅川産婦人科医院

	朝食	昼食	夕食		朝食	昼食	夕食
1	魚の粕漬け ひじきの煮物 竹輪の金平 青菜のおろし和え 焼き海苔・味噌汁・御飯 季節のジュース 621kcal	【PASTA Lunch】 野菜たっぷりベベロンチーノ オレンジと豚肉の彩りサラダ パン 果物 スープ 788kcal	【旬彩御膳】 鶏肉のわさび焼き 炒り豆腐 だし巻き卵・野菜のサラダ お吸い物・赤米御飯 ほうじ茶ラテ白玉 891kcal	11	魚の粕漬け ひじきの煮物 竹輪の金平 青菜のおろし和え 焼き海苔・味噌汁・御飯 季節のジュース 621kcal	【PASTA Lunch】 ジェノバゼパスタ 新じゃがとスプラウトのサラダ パン 果物 スープ 745kcal	【旬彩御膳】 鶏肉のわさび焼き 炒り豆腐 だし巻き卵・野菜のサラダ お吸い物・赤米御飯 ほうじ茶ラテ白玉 891kcal
2	フルーツパンケーキ ポトフ コーンサラダ ベリースムージー 823kcal	魚の香港風 豚肉と豆苗の炒めもの 春雨サラダ 果物 わかめスープ 御飯 765kcal	お麩入りハンバーグ 玉葱ソース 帆立のソテー トマトとアスパラのサラダ 果物 スープ・御飯 861kcal	12	フルーツパンケーキ ポトフ コーンサラダ ベリースムージー 823kcal	魚の春野菜和風ソース 鶏肉の竜田揚げ いんげん胡麻和え 白菜の柚醤油浸し 味噌汁 御飯 653kcal	お麩入りハンバーグ 玉葱ソース 帆立のソテー トマトとアスパラのサラダ 果物 スープ・御飯 861kcal
3	厚揚げの香味ソース かぼちゃの煮物 ひじきとツナの和えサラダ 香の物 味噌汁・御飯 季節のジュース 655kcal	【Sandwich Lunch】 えびのアボカドサンド ミニバーガー オープンポテト ひよこ豆のサラダ 果物・スープ 826kcal	ミニカップちらし 裏いなりずし 鶏のから揚げ 青菜のお浸し お吸い物 デザート(ミニケーキと果物) 878kcal	13	厚揚げの香味ソース かぼちゃの煮物 ひじきとツナの和えサラダ 香の物 味噌汁・御飯 季節のジュース 655kcal	【Sandwich Lunch】 BLTサンド & ツナサンド 新じゃがが羊のポテトグラタン オレンジとえびのサラダ スープ・ローズhipゼリー 697kcal	ミニカップちらし 裏いなりずし 鶏のから揚げ 青菜のお浸し お吸い物 デザート(ミニケーキと果物) 878kcal
4	ハムエッグ 温野菜サラダ 果物 焼き立てパン あさりと春野菜のおかずスープ 紅茶 637kcal	魚のから揚げ沢煮仕立て 昆布とちくわの煮物 豆腐のサラダ 青菜のピーナツと和え 味噌汁 雑穀ごはん 628kcal	牛肉と野菜の甘酢炒め 手作りシューマイ セロリとささ身のピリ辛サラダ 杏仁豆腐 中華スープ 御飯 855kcal	14	ハムエッグ 温野菜サラダ 果物 焼き立てパン あさりと春野菜のおかずスープ 紅茶 637kcal	魚の味噌煮 筍と彩り野菜のねぎ塩炒め とろろ 白菜の昆布茶漬け けんちん汁 麦御飯 603kcal	牛肉と野菜の甘酢炒め 手作りシューマイ セロリとささ身のピリ辛サラダ 杏仁豆腐 中華スープ 御飯 855kcal
5	魚の塩焼き 野菜の炒め煮 金平ごぼう しめじと青菜の浸し 焼き海苔・味噌汁・御飯 季節のジュース 787kcal	鶏肉のタルタルソース 旬菜のベーコン炒め 菜の花の春サラダ 果物 味噌汁 御飯 704kcal	魚のムニエル 野菜のガーリック炒め パレットサラダ 果物 スープ 御飯 671kcal	15	魚の塩焼き 野菜の炒め煮 金平ごぼう しめじと青菜の浸し 焼き海苔・味噌汁・御飯 季節のジュース 787kcal	豚肉のゆず胡椒ソース みそかんばん(東北郷土の味) ひじきの豆サラダ 果物 お吸い物 玄米ごはん 782kcal	魚のムニエル 野菜のガーリック炒め パレットサラダ 果物 スープ 御飯 671kcal
6	フレンチトースト いちごジャムを添えて サラダ グラノーラヨーグルト トマトクリームスープ 紅茶 784kcal	具だくさんカレーうどん(関西) さつまいもの重ね煮 大根サラダ 果物 ミニ御飯 782kcal	【旬彩御膳】 春キャベツと豚肉のチーズロール 京がんもの煮物 青菜の和え物磯の香り 味噌汁・赤米御飯・漬物 ミニデザート(ミニケーキと果物) 800kcal	16	フレンチトースト いちごジャムを添えて サラダ グラノーラヨーグルト トマトクリームスープ 紅茶 784kcal	そば 天ぷら さつま芋の照り煮 ゆかり漬け 桜えびの炊き込みご飯 776kcal	【旬彩御膳】 春キャベツと豚肉のチーズロール 京がんもの煮物 青菜の和え物磯の香り 味噌汁・赤米御飯・漬物 ミニデザート(ミニケーキと果物) 800kcal
7	鶏ごま高菜のお茶漬け 筍の土佐煮 野菜のマヨネーズ和え 漬物 季節のジュース 580kcal	オムライス スナッフえんどうのソテー サーモンサラダ 果物 スープ 770kcal	魚のバター醤油焼き 牛肉とごぼうの炒め煮 煮物 きゅうりの和え物 味噌汁 御飯 653kcal	17	鶏ごま高菜のお茶漬け 筍の土佐煮 野菜のマヨネーズ和え 漬物 季節のジュース 580kcal	ピラフとエビクリーム煮 きゃべつとチーズのコロッケ ミモザサラダ 果物 スープ 796kcal	魚のバター醤油焼き 牛肉とごぼうの炒め煮 煮物 きゅうりの和え物 味噌汁 御飯 653kcal
8	ウィンナー・オウ・ゼルブ スクランブルエッグ フルーツヨーグルト スープ 焼き立てパン ミルクティー 775kcal	魚の和風ムニエル 野菜の素揚げ白味噌ソース ふきと油揚げの煮物 きゅうりの塩昆布漬け すまし汁 御飯 647kcal	鶏肉のロースト オレンジ風味 シーフードの香草パン粉焼き スプラウトサラダ 果物 スープ 焼き立てパン 725kcal	18	ウィンナー・オウ・ゼルブ スクランブルエッグ フルーツヨーグルト スープ 焼き立てパン ミルクティー 775kcal	魚の南蛮漬け焼き 牛肉と大根の煮物 グリーンアスパラの焼き浸し かぶの香り漬け 味噌汁 御飯 655kcal	鶏肉のロースト オレンジ風味 シーフードの香草パン粉焼き スプラウトサラダ 果物 スープ 焼き立てパン 725kcal
9	【WA御膳】 焼き魚 里芋の煮物・めかぶの和え物 さつま揚げ・卵豆腐・漬け物 果物・味噌汁・御飯 季節のジュース 643kcal	牛肉のオイスターソース炒め 海鮮衣焼き 豆苗のサラダ イチゴミルクプリン 中華スープ 御飯 811kcal	チキンカレー(ライス・ナン付) 春のデトックスサラダ 果物 スープ 895kcal	19	【WA御膳】 焼き魚 里芋の煮物・めかぶの和え物 さつま揚げ・卵豆腐・漬け物 果物・味噌汁・御飯 季節のジュース 643kcal	牛肉のオイマヨ野菜炒め 肉絲春巻(ロウチェスチュアス) 大根とわかめのサラダ 豆乳ゼリー黒蜜がけ 中華スープ 御飯 798kcal	チキンカレー(ライス・ナン付) 春のデトックスサラダ 果物 スープ 895kcal
10	【オープンサンド】 焼き立てパン ハム チーズ イタリアンサラダ ヨーグルト 豆乳かぼちゃポタージュ 季節のジュース 888kcal	鮭といくらの親子丼 れんこんの青のり焼き セロリときゅうりの塩麹サラダ 漬物 果物 すまし汁 733kcal	豚肉のプロヴァンス風 ほうれん草とコーンのソテー 春野菜のビタミンACEサラダ バナナコッタ フルーツ添え オニオングラタンスープ 御飯 875kcal	20	【オープンサンド】 焼き立てパン ハム チーズ イタリアンサラダ ヨーグルト 豆乳かぼちゃポタージュ 季節のジュース 888kcal	三色丼 春野菜と豆腐のえびあんかけ 新玉葱とトマトのおかか和え 果物 漬物 味噌汁 690kcal	豚肉のプロヴァンス風 ほうれん草とコーンのソテー 春野菜のビタミンACEサラダ バナナコッタ フルーツ添え オニオングラタンスープ 御飯 875kcal

赤文字: 今期新メニュー 青文字: 季節のメニュー 緑文字: 食効カード添付メニュー

※仕入れの都合上、献立内容が若干変わることがあります

2020/3/27