

2017春メニューコンセプト

「旬食材で抗酸化デトックス!

春から始める美餐食」



浅川産婦人科医院

朝食	昼食	夕食	朝食	昼食	夕食
焼き魚 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 牛乳 681kcal	春野菜のバター醤油/パスタ オレンジと豚肉の彩りサラダ 簡単マッシュマロームス スープ 785kcal	【松花堂弁当】 揚げ魚の桜あんかけ 鶏肉のわさび焼き 豆腐の肉味噌かけ 煮物・水菜のサラダ お吸い物・赤米御飯 883kcal	焼き魚 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 牛乳 681kcal	高菜入り炒麺 いかのバジル炒め 温野菜 ヤンニンマヨネーズ 果物 中華スープ 656kcal	【松花堂弁当】 鮭の味噌チヤップ焼き 梅しそとんかつ 煮物・出し巻き卵 旬野菜の真砂和え(明太風) お吸い物・赤米御飯 797kcal
きなこ風味のフレンチトースト ウインナー・オウ・セルブ フルーツヨーグルト スープ 季節のジュース 800kcal	魚の葱ドレッシング 豚肉と豆腐のオイスターソース炒め 春雨サラダ わかめスープ 御飯 752kcal	ミートローフ 帆立のソテー トマトとアスパラのサラダ 果物 スープ パセリライス 801kcal	きなこ風味のフレンチトースト ウインナー・オウ・セルブ フルーツヨーグルト スープ フレッシュジュース 800kcal	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 白菜の柚醬油浸し 味噌汁 御飯 650kcal	ミートローフ 帆立のソテー トマトとアスパラのサラダ 果物 スープ パセリライス 801kcal
焼き魚 かぼちゃの煮物 小松菜と山芋のサラダ 厚揚げのおろしのせ・かまぼこ 香の物・味噌汁・御飯 牛乳 729kcal	【Sandwich Lunch】 バジルチキンサンド 春キャベツの豆乳グラタン 彩り野菜のサラダ 果物 スープ 805kcal	ちらし寿司 春野菜の炊き合わせ 新玉葱の柚子胡椒風味和え 果物 菜の花と白玉の彩り吸い物 734kcal	焼き魚 かぼちゃの煮物 小松菜と山芋のサラダ 厚揚げのおろしのせ・かまぼこ 香の物・味噌汁・御飯 牛乳 729kcal	【Sandwich Lunch】 サンドイッチ2種Ⅲ(ツナ&ハム 豚肉の和風チーズ焼き サラダ・ドゥ・セゾン 果物 スープ 744kcal	ちらし寿司 春野菜の炊き合わせ 新玉葱の柚子胡椒風味和え 果物 菜の花と白玉の彩り吸い物 734kcal
ハムエッグ 温野菜サラダ 果物 焼き立てパン トマトクリームスープ 紅茶 727kcal	白身魚のタルタルソース 炒り鶏 菜の花の春サラダ 果物 味噌汁 雑穀ごはん 737kcal	牛肉とそら豆のオイスターソース炒め 手作りシューマイ セロリとささ身のピリ辛サラダ デザート 中華スープ 御飯 851kcal	ハムエッグ 温野菜サラダ 果物 焼き立てパン トマトクリームスープ 紅茶 731kcal	魚のミルク味噌煮 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 663kcal	牛肉とそら豆のオイスターソース炒め 手作りシューマイ セロリとささ身のピリ辛サラダ デザート 中華スープ 御飯 851kcal
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 牛乳 847kcal	味噌かつ丼 れんこんの青のり炒め 青菜の辛子酢 漬物 果物 すまし汁 742kcal	魚のソテー トマトビーンズソース 野菜のマヨネーズ焼き スプラウトのサラダ 果物 スープ・御飯 772kcal	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 牛乳 847kcal	豚肉のゆず胡椒ソース みそかんづら(東北郷土の味) ひじきの豆サラダ 果物 味噌汁 玄米ごはん 800kcal	魚のソテー トマトビーンズソース 野菜のマヨネーズ焼き スプラウトのサラダ 果物 スープ・御飯 772kcal
ポトフ 野菜とハムの炒め物 コーンサラダ ヨーグルト 焼き立てパン ベジフルカルピススムージー 665kcal	カレーうどん さつまいもの重ね煮 大根サラダ 果物 おにぎり 780kcal	【松花堂弁当】 豚肉の梅あん 魚のあおさ焼き・煮物 旬野菜とパロコリーのペーコン炒め 三つ葉とじゃこのお浸し 味噌汁・赤米御飯 851kcal	ポトフ 野菜とハムの炒め物 コーンサラダ ヨーグルト 焼き立てパン ベジフルカルピススムージー 665kcal	そば 豚肉の冷やししゃぶ さつまいもの照り煮 ゆかり漬け 桜えびの炊き込みご飯 747kcal	【松花堂弁当】 長芋の肉巻き天ぷら 魚の漬け焼・煮物 ごぼうの辛子明太子サラダ 魚介と菜の花のさっぱり和え 味噌汁・赤米御飯 909kcal
焼き魚 ごぼうのピリ辛煮 野菜のマヨネーズ和え 煮豆・焼き海苔 味噌汁・御飯 牛乳 814kcal	オムライス 春野菜のソテー サーモンサラダ 果物 スープ 770kcal	季節の御飯 魚のヨーグルト味噌焼き 鶏の唐揚げ 煮物 野菜の梅肉和え 味噌汁 809kcal	焼き魚 ごぼうのピリ辛煮 野菜のマヨネーズ和え 煮豆・焼き海苔 味噌汁・御飯 牛乳 814kcal	ピラフとエビクリーム煮 きやべつとチーズのコロッケ ミモザサラダ 果物 スープ 798kcal	季節の御飯 魚のヨーグルト味噌焼き 鶏の唐揚げ 煮物 野菜の梅肉和え 味噌汁 809kcal
モンティクリスト サラダ グラノーラヨーグルト あさりと春野菜のおかずスープ 季節のジュース 655kcal	魚のから揚げ沢煮仕立て 昆布と竹輪の煮物 豆腐のサラダ 青菜のピーナッツ和え 味噌汁 雑穀ごはん 641kcal	鶏肉のロースト オレンジ風味 かぼちゃのバター焼き クルミとチーズのサラダ 果物 スープ 焼き立てパン 720kcal	モンティクリスト サラダ グラノーラヨーグルト あさりと春野菜のおかずスープ 季節のジュース 655kcal	鮭といくらの親子丼 春野菜と豆腐のえびあんかけ ツナときやべつの胡麻酢和え 果物 漬物 味噌汁 784kcal	鶏肉のロースト オレンジ風味 かぼちゃのバター焼き クルミとチーズのサラダ 果物 スープ 焼き立てパン 720kcal
【WA御膳】 焼き魚 里芋のそぼろ煮・和え物 さつま揚げ・卵豆腐 佃煮・味噌汁・御飯 牛乳 647kcal	ハッシュドビーフ チキンと春野菜のサラダ 果物 スープ 784kcal	魚の香港風 肉絲春巻(ロウチエヌデュアス) 大根とわかめのサラダ 豆乳ゼリー黒蜜かけ 中華スープ 御飯 710kcal	【WA御膳】 焼き魚 里芋のそぼろ煮・和え物 さつま揚げ・卵豆腐 佃煮・味噌汁・御飯 牛乳 647kcal	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 889kcal	魚の香港風 肉絲春巻(ロウチエヌデュアス) 大根とわかめのサラダ 豆乳ゼリー黒蜜かけ 中華スープ 御飯 710kcal
ウインナーのソテー 人参のクリーミーサラダ ヨーグルト 焼き立てパン 豆乳かぼちゃポタージュ 季節のジュース 811kcal	鱈の明太子チーズ焼き 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 676kcal	豚肉のプロヴァンス風 ほうれん草とコーンのソテー 旬野菜のサラダ 果物 オニオングラタンスープ 御飯 813kcal	ウインナーのソテー 人参のクリーミーサラダ ヨーグルト 焼き立てパン 豆乳かぼちゃポタージュ 季節のジュース 811kcal	魚の南蛮漬け焼き 牛肉と根菜の煮物 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	豚肉のプロヴァンス風 ほうれん草とコーンのソテー 旬野菜のサラダ 果物 オニオングラタンスープ 御飯 812kcal

赤字: 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