

4月献立表

mon月

tue火

wed水

thu木

fri金

6					7					8					9					10									
					ハンバーグデミグラスソース スパゲティソテー じゃが芋のカレー炒め コールスローサラダ ブロッコリーのスープ煮 麦ご飯・牛乳										ポークチャップ あじのカレー揚げ いんげんソテー ポテトサラダ 野菜のコンソメ煮・チーズ ご飯・牛乳					蒸し鶏のゴマダレかけ ポイル野菜 豆腐チャンプルー ふきの煮物・青菜のなめたけ和え 干しえびの佃煮 ご飯・牛乳									
エネルギー		kcal	蛋白質	g	エネルギー	865	kcal	蛋白質	30.1	g	エネルギー		kcal	蛋白質	g	エネルギー	883	kcal	蛋白質	33	g	エネルギー	850	kcal	蛋白質	33.8	g		
脂質		g	塩分	g	脂質	25.4	g	塩分	2.8	g	脂質		g	塩分	g	脂質	28.6	g	塩分	2.3	g	脂質	26.9	g	塩分	2.7	g		
13					14					15					16					17									
マーボー豆腐 春巻き 春雨のサラダ ひじきの煮つけ 肉団子 ご飯・牛乳					スパイシーチキン・コーンソテー 春野菜のクリーム煮 小松菜のごま和え ベーコンとごぼうの炒め煮 麦ご飯・牛乳					豚肉の生姜焼き・粉吹き芋 ポイルキャベツ ほうれん草とツナのサラダ 菜の花がんもの煮つけ 蒸しなすのみそだれかけ ご飯・牛乳					クロquette・ブロッコリー 親子煮 切り干し大根とひじきのごま和え アスパラとベーコンのソテー オレンジ ご飯・牛乳					白身魚の野菜あんかけ さつまいものサラダ 金平ごぼう お好み焼き ご飯・牛乳									
エネルギー	858	kcal	蛋白質	27.4	g	エネルギー	845	kcal	蛋白質	32.1	g	エネルギー	851	kcal	蛋白質	31.6	g	エネルギー	895	kcal	蛋白質	27.8	g	エネルギー	837	kcal	蛋白質	30	g
脂質	25.2	g	塩分	2.7	g	脂質	25.7	g	塩分	2.4	g	脂質	27.7	g	塩分	1.8	g	脂質	27.3	g	塩分	2.1	g	脂質	21	g	塩分	1.9	g
20					21					22					23					24									
エビフライ 塩鶏肉じゃが ごぼうサラダ ブロッコリーのバター醤油炒め 煮卵・ふりかけ ご飯・牛乳					鶏肉のごま揚げ 人参甘煮・コールスロー ひじきと枝豆のサラダ 野菜ときのこの炒め物 カニ風味焼売 ご飯・牛乳					酢豚 チヂミ 大豆甘煮 蒸し鶏と春雨のサラダ ご飯・牛乳					ごぼうのかき揚げ 鯖の味噌煮 ニラ玉・しらたきのサラダ たけのこのおほかか和え グレープフルーツ ご飯・牛乳					トマトのオムレツ ハムカツ 青菜のスパゲティ・かぼちゃ煮 チンゲン菜のお浸し 高野豆腐煮 ご飯・牛乳									
エネルギー	863	kcal	蛋白質	29.9	g	エネルギー	866	kcal	蛋白質	31.3	g	エネルギー	912	kcal	蛋白質	31.5	g	エネルギー	860	kcal	蛋白質	31.8	g	エネルギー	883	kcal	蛋白質	29.2	g
脂質	25.3	g	塩分	2.7	g	脂質	28.9	g	塩分	2.7	g	脂質	28.8	g	塩分	2	g	脂質	27.5	g	塩分	2.5	g	脂質	27.2	g	塩分	2.3	g
27					28					29					30														
キーマカレー クリーミーコロッケ 海藻サラダ 小松菜とひよこ豆のソテー パイン缶 麦ご飯・牛乳					根菜入り鶏つくね 厚揚げの甘辛卵とじ マカロニソテー 人参とツナの炒め物 菜の花の辛子和え・さつま芋煮 ご飯・牛乳					昭和の日					鯖のチリソースかけ 豚肉のバーベキューソース 五目煮 塩焼きそば 筍焼売 ご飯・牛乳														
エネルギー	897	kcal	蛋白質	28.6	g	エネルギー	896	kcal	蛋白質	33.6	g	エネルギー		kcal	蛋白質	g	エネルギー	879	kcal	蛋白質	34.6	g	エネルギー		kcal	蛋白質	g		
脂質	28.3	g	塩分	2.8	g	脂質	20.9	g	塩分	2.8	g	脂質		g	塩分	g	脂質	23.4	g	塩分	2.4	g	脂質		g	塩分	g		

調整には万全を期しておりますが、材料の購入上多少の変更はご了承願います。
 ご飯に使用しているお米は国産米となっております。
 お問い合わせは栄養士 小山内まで。

