

平成28年度 04月献立

月	火	水	木	金	土
				1	2
				白ごはん(ジャー) 牛肉のおろし煮 焼豆腐の田楽 春キャベツともやしの酢の物 いんげんの梅おかかか 和え 大学芋	白ごはん(ジャー) ハンバーグ ソース かぼちゃの甘煮 マカロニケチャップソテー 枝豆と人参のマヨサラダ アスパラの素揚げ
				432kcal 蛋白11.4g 脂質13.3g 塩分1.3g	461kcal 蛋白13.9g 脂質12.5g 塩分1.4g
4	5	6	7	8	9
白ごはん(ジャー) 鶏肉のピネガー煮 レンコンとえのきの金平 卵焼き ほうれん草と人参の和え物 フライドポテト	白ごはん(ジャー) 豚肉の生姜焼き がんと人参の含め煮 グリーンピースのひすい煮 小松菜のゴマ和え かぼちゃの天ぷら	白ごはん(ジャー) 鯖の塩焼き 豚じゃが* 切干大根の煮物 わかめとしめじの酢の物	白ごはん(ジャー) イカと野菜のガーリック炒め コーンの甘煮 きのことベーコンのソテー 新じゃがのマヨカレーサラダ ブロッコリー天	白ごはん(ジャー) 豚肉の竜田揚げ 糸コンの甘炒め ひじきの煮物 ピーマンのじゃこ炒め煮 カリフラワーと人参の甘酢漬	白ごはん(ジャー) 焼きそば* 里芋と人参の煮物 なすの生姜醤油 白菜と糸昆布の和え物
462kcal 蛋白18.0g 脂質15.1g 塩分1.5g	431kcal 蛋白14.5g 脂質13.0g 塩分1.9g	400kcal 蛋白15.7g 脂質9.3g 塩分1.9g	426kcal 蛋白12.3g 脂質14.7g 塩分1.6g	394kcal 蛋白14.5g 脂質9.5g 塩分1.8g	371kcal 蛋白11.4g 脂質3.7g 塩分1.7g
11	12	13	14	15	16
白ごはん(ジャー) 白身魚天 マヨコーンソース イタリアンスパゲティ 椎茸の甘煮 キャベツとハムの和風サラダ 豚肉とブロッコリーの炒めもの	白ごはん(ジャー) 牛肉と新玉ねぎの塩ダレ炒め 菜の花と大根の煮物 五目豆 春雨と錦糸卵の酢の物 ウインナー	白ごはん(ジャー) 豚肉ときくらげの味噌煮 高野豆腐の煮物 そら豆 小松菜と人参のお浸し 筍の天ぷら	ハヤシライス りんごジュース	白ごはん(ジャー) チキンナポリタン チンゲン菜と人参のスープ煮 インゲンのソテー 春キャベツのコールスロー 手作りコロッケ	白ごはん(ジャー) 鯖の甘辛煮付け 厚揚げのそぼろ煮 三色野菜ナムル ブロッコリー天 コーンあん
403kcal 蛋白16.7g 脂質10.5g 塩分1.7g	441kcal 蛋白12.2g 脂質15.5g 塩分1.8g	437kcal 蛋白17.9g 脂質11.5g 塩分1.7g	445kcal 蛋白9.7g 脂質13.9g 塩分2.4g	519kcal 蛋白20.5g 脂質20.0g 塩分1.8g	448kcal 蛋白14.0g 脂質14.5g 塩分1.8g
18	19	20	21	22	23
白ごはん(ジャー) 豚肉の春野菜炒め 竹の子のじか煮 椎茸の卵とじ 人参とレーズンのマヨサラダ 揚げそら豆	親子丼 りんごジュース	白ごはん(ジャー) ミンチカツ ケチャップ 卵焼き 大根とハムの中華サラダ ピーマンのおかか和え 金時豆	白ごはん(ジャー) カレーポークソテー かぼちゃとしめじのコンソメ煮 揚げなすのポン酢漬 人参の味噌和え 唐揚げ*	白ごはん(ジャー) 鮭のバター醤油焼き さつまいもの煮物 ほうれん草と人参のソテー 黄パプリカとツナのサラダ ミニトマト	白ごはん(ジャー) イカ天 レンコンと人参の甘辛炒め チンゲン菜とカニカマの中華煮 和風スパサラダ スナックえんどう
401kcal 蛋白14.1g 脂質11.4g 塩分1.6g	438kcal 蛋白15.0g 脂質13.6g 塩分1.7g	477kcal 蛋白16.3g 脂質15.6g 塩分1.5g	479kcal 蛋白16.9g 脂質16.6g 塩分1.8g	364kcal 蛋白11.5g 脂質9.3g 塩分1.3g	402kcal 蛋白11.4g 脂質11.4g 塩分1.6g
25	26	27	28	29	30
白ごはん(ジャー) ハンバーグ クリームソース 春キャベツと人参のソテー 新玉ねぎとツナのサラダ インゲンのゴマ和え ベークドポテト	カレーライス りんごジュース	白ごはん(ジャー) 牛肉とマカロニのトマト煮込み 手作りほうれん草コロッケ バターコーン 白菜のマヨ和え 枝豆の塩茹で	白ごはん(ジャー) 豚肉の焼き肉風 糸こんと人参の炒め物 さつまいもの素揚げ ブロッコリーとゆで卵のサラダ レンコンフライ	昭和の日	白ごはん(ジャー) 酢豚 わかめと油揚げの生姜煮 ビーフンの炒め物 切干大根の酢の物
372kcal 蛋白8.5g 脂質12.1g 塩分1.2g	445kcal 蛋白9.7g 脂質13.9g 塩分2.4g	486kcal 蛋白15.2g 脂質17.9g 塩分1.4g	481kcal 蛋白12.8g 脂質18.1g 塩分1.2g		425kcal 蛋白13.3g 脂質9.6g 塩分1.8g

仕入れの都合により、メニューに変更が生じる場合があります。どうぞご了承くださいませ。