

平成25年度 04月献立

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
白おにぎり エビの天ぷら さつまいもの天ぷら ひじきの煮物 ほうれん草のお浸し 筑前煮	白おにぎり 肉じゃが インゲンのゴマ和え 春雨の酢の物 卵焼き キャベツとハムのサラダ	白おにぎり 鯖の塩焼き スパゲティミートソース* 白菜と人参の和え物 レンコンの金平 切干大根の煮物	白おにぎり 鶏肉のトマト煮 ウインナー 椎茸の甘煮 揚げ里芋のみたらし風 しめじの天ぷら	白おにぎり 唐揚げ かぼちゃの煮物 ミノマト こんにゃくの金平 ブロッコリーとコーンのサラダ
438kcal 蛋白13.1g 脂質13.8g 塩分2.5g	442kcal 蛋白12.5g 脂質13.5g 塩分2.4g	430kcal 蛋白13.0g 脂質14.0g 塩分2.6g	451kcal 蛋白12.8g 脂質13.9g 塩分2.5g	448kcal 蛋白11.5g 脂質13.2g 塩分2.4g
8	9	10	11	12
白おにぎり 白身魚の照り焼き じゃがいものそぼろ煮 スナッペンとう 野菜炒め なすの生姜煮	ハヤシライス りんごジュース	白おにぎり トンカツオーロラソース フライドポテト ミノマト かぼちゃのグラッセ オクラのおかか和え	白おにぎり 酢豚 ちくわの磯辺揚げ ブロッコリー ひじきレンコン 小松菜とえのきの和え物	白おにぎり イタリアンハンバーグ レンコンの天ぷら 小松菜とハムのマヨ和え 切干大根の煮物 付け野菜(いんげん・じゃがいも)
428kcal 蛋白12.8g 脂質13.2g 塩分2.5g	433kcal 蛋白11.5g 脂質12.8g 塩分2.4g	461kcal 蛋白12.9g 脂質13.8g 塩分2.5g	453kcal 蛋白13.0g 脂質13.8g 塩分2.4g	439kcal 蛋白12.8g 脂質13.4g 塩分2.5g
15	16	17	18	19
白おにぎり 豚肉のしょうが焼き ウインナー 春雨の酢の物 春キャベツとカニのサラダ 空豆の塩茹で	白おにぎり 白身魚のきのこあん スナッペンとう ちくわの磯辺揚げ 切干大根の煮物 人参のゴママヨ和え	親子丼 りんごジュース	白おにぎり 豚天のレモンソースかけ チンゲン菜のゴマ和え 春雨の中華風 人参とこんにゃくのきんぴら風 ブロッコリーのガーリック炒め	白おにぎり 鮭の塩焼き 小松菜のお浸し 卵焼き 白花豆のグラッセ ナスの煮浸し
436kcal 蛋白12.7g 脂質13.5g 塩分2.4g	443kcal 蛋白12.6g 脂質13.4g 塩分2.5g	456kcal 蛋白13.2g 脂質14.4g 塩分2.4g	458kcal 蛋白12.9g 脂質13.8g 塩分2.6g	433kcal 蛋白11.9g 脂質13.2g 塩分2.5g
22	23	24	25	26
白おにぎり 鶏肉のマヨコーン焼き フライドポテト ほうれん草のゴマ和え 五目豆 糸こんにゃくの煮物	白おにぎり トンカツ ケチャップ ウインナー 椎茸の卵とじ 厚揚げと菜の花の煮物 和風ビーフン	わかめごはんおにぎり 焼き肉 高野の煮物 若竹煮 小松菜のお浸し ちくわの天ぷら	白おにぎり 鯖のおろし煮 さつまいもの天ぷら スナッペンとう キャベツの酢の物 玉ねぎと人参のしぐれ煮	カレーライス りんごジュース
450kcal 蛋白12.3g 脂質13.9g 塩分2.4g	467kcal 蛋白13.2g 脂質14.0g 塩分2.4g	443kcal 蛋白12.9g 脂質13.6g 塩分2.5g	438kcal 蛋白11.2g 脂質12.5g 塩分2.4g	456kcal 蛋白12.3g 脂質13.6g 塩分2.5g
29	30			
	白おにぎり ハンバーグ デミグラスソース いんげんの天ぷら 野菜炒め ブロッコリーとハムのサラダ マカロニのトマト煮込み			
	449kcal 蛋白12.6g 脂質13.8g 塩分2.4g			

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。