

平成26年度 04月献立

月	火	水	木	金
	1	2	3	4
	白ごはん(ジャー) 鶏のアイオリソース 豚肉と春キャベツ炒め物 切干大根の煮物 さつまいもの天ぷら ブロッコリー	白ごはん(ジャー) レンコンの天ぷら 鯖の竜田揚げ 卵焼き いんげんの煮物 じゃがいものそぼろ煮	白ごはん(ジャー) 豚肉の生姜焼き 高野の野菜あんかけ 人参と油揚げの甘辛煮 ほうれん草のゴマ和え	白ごはん(ジャー) 肉じゃが 大豆と人参のそぼろ煮 ちくわの天ぷら スナッペンどう チンゲン菜の浸し
	440kcal 蛋白8.9g 脂質10.3g 塩分2.0g	459kcal 蛋白11.9g 脂質13.1g 塩分2.5g	460kcal 蛋白12.0g 脂質13.3g 塩分2.5g	439kcal 蛋白11.1g 脂質12.6g 塩分2.5g
7	8	9	10	11
白ごはん(ジャー) 酢豚 春キャベツのマリネ風 コーンとハムのサラダ さつまいものいとこ煮	白ごはん(ジャー) イカフライ ケチャップ レンコンの天ぷら 揚げかぼちゃサラダ 卵焼き チンゲン菜の中華煮	白ごはん(ジャー) 唐揚げ いんげんの天ぷら 枝豆とコーンの塩ゆで さつまいもの甘煮	白ごはん(ジャー) ハンバーグ デミグラスソース 春野菜のソテー 小松菜のお浸し イタリアンスパゲティ じゃがいもの鮭フレーク和え	白ごはん(ジャー) 白身魚の和風あんかけ かぼちゃのグラッセ 大根とハムのサラダ 椎茸とグリーンピースの煮物
445kcal 蛋白10.8g 脂質12.0g 塩分2.7g	469kcal 蛋白11.8g 脂質13.5g 塩分2.3g	440kcal 蛋白12.0g 脂質13.6g 塩分2.7g	437kcal 蛋白10.7g 脂質12.6g 塩分2.6g	449kcal 蛋白11.8g 脂質12.9g 塩分2.7g
14	15	16	17	18
白ごはん(ジャー) 焼き肉 レンコンの金平 手づくり枝豆コロッケ スナッペンどう 小松菜のゴマ和え	白ごはん(ジャー) さわらの西京焼き 卵焼き 新じゃがのそぼろ煮 エビとブロッコリーのサラダ	白ごはん(ジャー) 豚肉の柳川風 ブロッコリーの土佐煮 ミニトマト ナスとこんにゃくの田楽	白ごはん(ジャー) エビフライ ケチャップ スパゲティソテー ひじきの煮物 若竹煮 アスパラと豚肉の中華炒め	ハヤシライス りんごジュース
462kcal 蛋白12.1g 脂質13.7g 塩分2.4g	451kcal 蛋白12.0g 脂質13.2g 塩分2.3g	456kcal 蛋白11.6g 脂質12.6g 塩分2.5g	436kcal 蛋白10.5g 脂質13.2g 塩分2.6g	445kcal 蛋白9.7g 脂質13.9g 塩分2.4g
21	22	23	24	25
白ごはん(ジャー) 白身魚のフライ ケチャップ インゲンの天ぷら 菜の花のおかか和え ウインナー スパゲティサラダ	白ごはん(ジャー) チンジャオロース スナッペンどうの卵とし なすの和風あん 春雨の中華風	親子丼 りんごジュース	白ごはん(ジャー) トンカツ ケチャップ マカロニサラダ わかめの酢の物 菜の花とがんもの煮物	白ごはん(ジャー) 春のシチュードハンバーグ キャベツとベーコンの洋風煮 フライドポテト 切干大根の煮物 付け野菜(アスパラ・人参)
463kcal 蛋白11.8g 脂質12.9g 塩分2.4g	459kcal 蛋白11.4g 脂質13.2g 塩分2.4g	445kcal 蛋白9.7g 脂質13.9g 塩分2.4g	461kcal 蛋白11.1g 脂質13.2g 塩分2.6g	429kcal 蛋白9.7g 脂質10.7g 塩分2.8g
28	29	30		
カレーライス りんごジュース	昭和の日	白ごはん(ジャー) 豚天の甘酢あんかけ レンコンのゴママヨサラダ 小松菜のお浸し 大根のそぼろ煮		
445kcal 蛋白9.7g 脂質13.9g 塩分2.4g		440kcal 蛋白11.9g 脂質12.4g 塩分2.3g		

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。