

平成27年度 04月献立

| 月   | 火  | 水   | 木  | 金   | 土   |
|---|--|---|--|---|---|
|   |  | 1   | 2  | 3   | 4   |
|   |  | 白ごはん(ジャー)<br>豚肉の焼肉風<br>こんにゃくの甘辛煮<br>白菜のおかか和え<br>もやしと人参のナムル<br>大学芋 | 白ごはん(ジャー)<br>唐揚げ<br>ミニトマト<br>新じゃがとベーコンのコンソメ煮<br>コーンのバター煮<br>いんげんの天ぷら               | 白ごはん(ジャー)<br>えびと豆腐とブロッコリーのガーリック炒め<br>揚げかぼちゃとマカロニのサラダ<br>なすの甘辛煮<br>人参のグラッセ<br>ジャーマンポテト | 白ごはん(ジャー)<br>豚じゃが<br>小松菜とカニカマの和え物<br>レンコンの金平<br>枝豆と人参のマヨ和え              |
|   |  | 510kcal 蛋白10.4g<br>脂質16.4g 塩分2.1g                                 | 472kcal 蛋白14.6g<br>脂質18.6g 塩分2.2g  | 413kcal 蛋白10.9g<br>脂質12.1g 塩分2.5g   | 426kcal 蛋白11.1g<br>脂質13.8g 塩分2.1g                                       |
| 6   | 7  | 8   | 9  | 10  | 11  |
| 白ごはん(ジャー)<br>牛肉とピーマンのテンメンジャン炒め<br>揚げ里芋のあんかけ<br>オイマヨ大根サラダ<br>春菊とツナの煮物    | 白ごはん(ジャー)<br>豚肉のみぞれ生姜焼き<br>がんもと人参の含め煮<br>卵焼き<br>さつまいもの天ぷら<br>青梗菜のお浸し               | 白ごはん(ジャー)<br>鶏肉とうずらのさっぱり煮<br>レンコンとえのきの金平<br>春野菜炒め<br>ほうれん草と人参の和え物 | 白ごはん(ジャー)<br>白身魚 マヨコーンソース<br>イタリアンスパゲティ<br>椎茸の甘煮<br>枝豆炒め<br>切干大根の煮物                | 白ごはん(ジャー)<br>豚野菜焼きビーフン<br>新じゃがとハムの中華和え<br>厚揚げと人参の煮物<br>ブロッコリー天                        | 白ごはん(ジャー)<br>酢鶏<br>大豆の甘煮<br>人参のゴマ和え<br>いんげんの天ぷら<br>卵焼き                  |
| 433kcal 蛋白13.0g<br>脂質13.1g 塩分1.5g                                       | 479kcal 蛋白15.2g<br>脂質17.5g 塩分2.4g  | 406kcal 蛋白15.9g<br>脂質10.7g 塩分2.2g                                 | 423kcal 蛋白12.6g<br>脂質11.8g 塩分1.8g  | 452kcal 蛋白11.5g<br>脂質17.8g 塩分2.0g   | 429kcal 蛋白13.9g<br>脂質13.6g 塩分1.7g                                       |
| 13  | 14   | 15  | 16   | 17  | 18  |
| 白ごはん(ジャー)<br>豚バラ大根<br>糸コンのチャプチェ<br>手作りコロッケ<br>小松菜と油揚げの煮浸し               | 白ごはん(ジャー)<br>鮭のバター醤油焼き<br>菜の花とベーコンのゴマ炒め<br>かぼちゃとレーズンのマヨサラダ<br>レンコンの天ぷら<br>アスパラの素揚げ | 白ごはん(ジャー)<br>牛肉と筍の柳川煮<br>春キャベツともやしの酢の物<br>フライドおさつ<br>大根の田楽        | 白ごはん(ジャー)<br>イカフライ<br>ほうれん草とパプリカのソテー<br>じゃがバターベーコン<br>カリフラワーのカレー炒め<br>グリーンピースのひすい煮 | カレーライス<br>りんごジュース   | 白ごはん(ジャー)<br>タラの照り焼き<br>なすのそぼろ煮<br>ひじきと切干大根の炒め煮<br>ほうれん草とえのきの和え物<br>大学芋 |
| 521kcal 蛋白16.2g<br>脂質19.6g 塩分2.4g                                       | 447kcal 蛋白13.7g<br>脂質17.8g 塩分1.5g  | 419kcal 蛋白13.5g<br>脂質10.1g 塩分1.7g                                 | 415kcal 蛋白12.9g<br>脂質10.7g 塩分2.6g  | 445kcal 蛋白9.7g<br>脂質13.9g 塩分2.4g  | 404kcal 蛋白12.4g<br>脂質6.9g 塩分2.4g  |
| 20  | 21   | 22  | 23   | 24  | 25  |
| 白ごはん(ジャー)<br>ハンバーグ 照り焼きゴマソース<br>筍の土佐煮<br>人参のみそマヨサラダ<br>白菜と椎茸のお浸し<br>そら豆 | 白ごはん(ジャー)<br>揚げ出し豆腐<br>肉団子<br>ひじき煮<br>小松菜とじゃこの和え物<br>さつまいものレモン煮                    | ハヤシライス<br>りんごジュース   | 白ごはん(ジャー)<br>ポークソテー 玉ねぎソース<br>ちくわのマヨ炒め<br>揚げなすのポン酢漬け<br>春菊と人参の煮物<br>スナッフえんどう       | 白ごはん(ジャー)<br>鯖の塩焼き<br>もやしとしめじの炒め物<br>ほうれん草の和え物<br>肉じゃが*                               | 白ごはん(ジャー)<br>豚肉のスタミナ焼き<br>コーンの甘煮<br>マカロニケチャップ炒め<br>厚揚げと菜の花の煮物           |
| 411kcal 蛋白15.6g<br>脂質9.9g 塩分2.0g  | 452kcal 蛋白12.2g<br>脂質11.2g 塩分1.7g  | 445kcal 蛋白9.7g<br>脂質13.9g 塩分2.4g                                  | 519kcal 蛋白15.0g<br>脂質23.5g 塩分3.0g  | 420kcal 蛋白16.0g<br>脂質12.6g 塩分2.6g   | 437kcal 蛋白11.6g<br>脂質13.4g 塩分1.9g                                       |
| 27  | 28   | 29  | 30   |   |   |
| すきやき丼<br>りんごジュース  | 白ごはん(ジャー)<br>白身魚の和風きのこあんかけ<br>切干大根とツナの炒め物<br>かぼちゃの煮物<br>高野とインゲン煮物<br>里芋の素揚げ        | 昭和の日  | 白ごはん(ジャー)<br>鶏肉とマカロニのトマト煮<br>レンコンのバター炒め<br>わかめと白菜の和え物<br>手づくり枝豆コロッケ                |   |   |
| 420kcal 蛋白11.3g<br>脂質14.5g 塩分2.0g                                       | 456kcal 蛋白15.9g<br>脂質11.6g 塩分2.3g  |   | 483kcal 蛋白16.7g<br>脂質13.7g 塩分3.2g  |   |   |

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。