4月　献　立　表

mon月	tue火	wed水	thu木	fri金
8	**9**	**10**	**11**	**12**
	ハンバーグデミグラスソース スパゲティーソテー じゃが芋のカレー炒め コールスローサラダ ブロッコリーのコンソメ煮 麦ご飯	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	酢豚 海鮮焼売 大豆甘煮 蒸し鶏と春雨のサラダ ご飯	ごぼうのかき揚げ 鯖の味噌煮 付け合わせ（ほうれん草・長ネギ・ゆで卵） しらたきのサラダ たけのこのおかか和え・つくね串 ご飯
ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 727 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 17.6 g 塩分 2.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 707 kcal 蛋白質 25.3 g 脂質 17.9 g 塩分 2.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 761 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 20.1 g 塩分 1.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 722 kcal 蛋白質 25.3 g 脂質 18.5 g 塩分 2 g
15	**16**	**17**	**18**	**19**
豚肉の生姜焼き・粉吹き芋 ボイルキャベツ 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	コロッケ・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	白身魚の野菜あんかけ さつまいものサラダ 金平ごぼう キャベツ焼き ミニトマト ご飯	蒸し鶏のゴマダレかけ ボイル野菜 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	サーモンフライ 豚肉ときのこのオイスター炒め 刻み昆布煮 ブロッコリーサラダ 蒸し焼き餃子 ご飯
ｴﾈﾙｷﾞｰ 740 kcal 蛋白質 26 g 脂質 20.5 g 塩分 2.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 757 kcal 蛋白質 21 g 脂質 19.5 g 塩分 1.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 696 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 13.2 g 塩分 1.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 737 kcal 蛋白質 28.8 g 脂質 20.6 g 塩分 2.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 708 kcal 蛋白質 26.5 g 脂質 16.4 g 塩分 2.4 g
22	**23**	**24**	**25**	**26**
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	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	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	ポークチャップ さわらの西京焼き 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	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
ｴﾈﾙｷﾞｰ 724 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 17.4 g 塩分 2.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 758 kcal 蛋白質 26.8 g 脂質 13.1 g 塩分 2.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 759 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 20.5 g 塩分 2.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 729 kcal 蛋白質 26 g 脂質 19.4 g 塩分 2.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 723 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 17.2 g 塩分 2.4 g
29	**30**			
昭和の日	鶏肉のごま揚げ 人参甘煮・コールスロー ほうれん草とツナのサラダ 菜の花がんもの煮つけ 蒸しなすの生姜醤油 ご飯			
ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 731 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 24.2 g 塩分 1.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal 蛋白質 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います。
お問い合わせは栄養士まで。

大和市深見西4－2－20
株式会社　安田物産
クッキングセンター大和工場
TEL　046－261－7255