

4月献立表

mon月

tue火

wed水

thu木

fri金

7					8					9					10					11									
										蒸し鶏のゴマダレかけ ポイル野菜 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					鮭フライ 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					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									
エネルギー		kcal	蛋白質	g	エネルギー		kcal	蛋白質	g	エネルギー	737	kcal	蛋白質	28.8	g	エネルギー	697	kcal	蛋白質	22.7	g	エネルギー	759	kcal	蛋白質	21.8	g		
脂質		g	塩分	g	脂質		g	塩分	g	脂質	20.6	g	塩分	2.6	g	脂質	17.5	g	塩分	2.4	g	脂質	20.5	g	塩分	2.6	g		
14					15					16					17					18									
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					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					豚肉の生姜焼き・粉吹き芋 ポイルキャベツ 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					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									
エネルギー	723	kcal	蛋白質	20.6	g	エネルギー	707	kcal	蛋白質	25.3	g	エネルギー	703	kcal	蛋白質	24.9	g	エネルギー	757	kcal	蛋白質	21	g	エネルギー	696	kcal	蛋白質	23.3	g
脂質	17.4	g	塩分	2.5	g	脂質	17.9	g	塩分	2.2	g	脂質	19.8	g	塩分	1.7	g	脂質	19.5	g	塩分	1.9	g	脂質	13.2	g	塩分	1.7	g
21					22					23					24					25									
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					鶏肉のごま揚げ 人参甘煮・コールスロー 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					酢豚 チヂミ 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					トマトのオムレツ ハムカツ 青菜のスパゲティー・かぼちゃ煮 チンゲン菜のお浸し 高野豆腐煮 ご飯									
エネルギー	724	kcal	蛋白質	23.1	g	エネルギー	733	kcal	蛋白質	24.6	g	エネルギー	774	kcal	蛋白質	24.7	g	エネルギー	722	kcal	蛋白質	25.3	g	エネルギー	730	kcal	蛋白質	25.9	g
脂質	17.4	g	塩分	2.5	g	脂質	21.4	g	塩分	2.5	g	脂質	21	g	塩分	1.8	g	脂質	18.5	g	塩分	2	g	脂質	20	g	塩分	2.5	g
28					29					30																			
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					昭和の日					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																			
エネルギー	729	kcal	蛋白質	26	g	エネルギー		kcal	蛋白質		g	エネルギー	727	kcal	蛋白質	23.3	g	エネルギー		kcal	蛋白質		g	エネルギー		kcal	蛋白質		g
脂質	19.4	g	塩分	2.1	g	脂質		g	塩分		g	脂質	17.6	g	塩分	2.6	g	脂質		g	塩分		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 小山内まで。

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

