

4月献立表

mon月

tue火

wed水

thu木

fri金

6					7					8					9					10									
										鮭フライ 豚肉ときのこのオイスター炒め きざみ昆布煮 ブロッコリーサラダ 蒸し焼き餃子 ご飯					ポークチャップ あじのカレー揚げ 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					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									
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	694	kcal	蛋白質	23.3	g	エネルギー	745	kcal	蛋白質	26.2	g	エネルギー	712	kcal	蛋白質	27	g		
脂質		g	塩分	g	脂質		g	塩分	g	脂質	17.5	g	塩分	2.4	g	脂質	20.8	g	塩分	2.1	g	脂質	19.1	g	塩分	2.5	g		
13					14					15					16					17									
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 ボイルキャベツ ほうれん草とツナのサラダ 菜の花がんもの煮つけ 蒸しなすのみそだれかけ 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 お好み焼き ご飯									
エネルギー	720	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	713	kcal	蛋白質	24.8	g	エネルギー	758	kcal	蛋白質	21	g	エネルギー	699	kcal	蛋白質	23.2	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	1.6	g	脂質	19.5	g	塩分	1.9	g	脂質	13.2	g	塩分	1.7	g
20					21					22					23					24									
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 ニラ玉・しらたきのサラダ たけのこのおかか和え グレープフルーツ ご飯					トマトのオムレツ ハムカツ 青菜のスバゲティー・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	725	kcal	蛋白質	23.1	g	エネルギー	728	kcal	蛋白質	24.5	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	g	エネルギー	745	kcal	蛋白質	22.4	g
脂質	17.4	g	塩分	2.5	g	脂質	21	g	塩分	2.4	g	脂質	21	g	塩分	1.8	g	脂質	19.7	g	塩分	2.3	g	脂質	19.4	g	塩分	2.1	g
27					28					29					30														
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					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					昭和の日					鯖のチリソースがけ 豚肉のバーベキューソース 五目煮 塩焼きそば 筍焼売 ご飯														
エネルギー	759	kcal	蛋白質	21.8	g	エネルギー	758	kcal	蛋白質	26.8	g	エネルギー		kcal	蛋白質		g	エネルギー	741	kcal	蛋白質	27.8	g	エネルギー		kcal	蛋白質		g
脂質	20.5	g	塩分	2.6	g	脂質	13.1	g	塩分	2.6	g	脂質		g	塩分		g	脂質	15.6	g	塩分	2.2	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おります。
 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

