



## 予 定 献 立 一 覧 表



	4月13日(月)	4月14日(火)	4月15日(水)	4月16日(木)	4月17日(金)	4月18日(土)	4月19日(日)
朝	ごはん(150) 厚焼き玉子 春菊とツナの 辛子マヨ和え 漬物 味噌汁	ごはん(150) 竹輪と野菜の甘辛炒め 胡瓜の浅漬け風 のり佃煮 味噌汁 	ごはん(150) がんもと冬瓜の煮物 菜の花と蒸し鶏の ピーナツ和え ふりかけ 味噌汁	ごはん(150) ハムと野菜の香味炒め 温泉卵 漬物 味噌汁	ごはん(150) にしんの塩焼き ほうれん草の柚子和え 梅びしお 味噌汁	ごはん(150) ミートボール(甘酢) 白菜のなめ茸和え ふりかけ 味噌汁	食パン お魚ソーセージと 彩り野菜のソテー スパゲティサラダ ポターージュ
昼	ごはん(150) 肉団子のトマト煮 スッキーニと お魚ソーセージの ガーリック炒め フルーツ コンソメスープ	ごはん(150) 白身魚の カレー風味焼き あさりとじゃが芋の煮物 フルーツヨーグルト 味噌汁	<p style="text-align: center;">★今日は何の日★                      ♥から揚げの日♥                      ごはん(150)                      鶏のから揚げ                      蓮根の                      オイスターソース炒め                      ほうれん草の                      梅ザーサイ和え                      味噌汁</p>	筍ごはん ホッケのみりん漬焼き 切干大根の煮物 コーヒーゼリー 味噌汁	ごはん(150) 五目豆腐の 野菜あんかけ ごぼうの味噌煮 菜の花の胡麻ドレ和え かきたますまし汁	醤油ラーメン 海鮮シューマイ フルーツ 	ごはん(150) さばの梅風味焼き 里芋とふきの塩麴煮 ほうれん草の白和え 味噌汁
夕	ごはん(150) シイラのもろみ漬焼き 厚揚げのピリ辛煮 キャベツとレーズンの コールスローサラダ すまし汁	ごはん(150) 回鍋肉風 茄子のかにあんかけ ブロccoliとじゃこの 和風ごまサラダ 春雨スープ	ごはん(150) サワラの塩麴焼き 南瓜のそぼろ煮 フルーツ 味噌汁 	ごはん(150) 鶏肉のBBQソース さつま芋のレモン煮 モロヘイヤと蒲鉾の わさび和え 味噌汁	ごはん(150) 豚肉のスタミナ炒め ひじきの煮物 フルーツ 味噌汁	ごはん(150) エビミックスフライ& 鮭メンタルタル 高野豆腐と冬瓜の煮物 青梗菜とホタテ風味の 華風サラダ 味噌汁	ごはん(150) かに玉 チャプチェ風 マンゴープリン 中華スープ
1日合計	kcal 1437 kcal 蛋白質 52.7 g 脂質 32.9 g 炭水化物 226.5 g 無機質 鉄 6.2 mg 塩分相当量 8.6 g	kcal 1525 kcal 蛋白質 54.5 g 脂質 44.1 g 炭水化物 224.6 g 無機質 鉄 6.8 mg 塩分相当量 9.9 g	kcal 1526 kcal 蛋白質 65.8 g 脂質 37 g 炭水化物 231.3 g 無機質 鉄 7.8 mg 塩分相当量 8.8 g	kcal 1427 kcal 蛋白質 62 g 脂質 26 g 炭水化物 229.6 g 無機質 鉄 8.2 mg 塩分相当量 10 g	kcal 1523 kcal 蛋白質 45.3 g 脂質 47.8 g 炭水化物 226.7 g 無機質 鉄 6.9 mg 塩分相当量 8.9 g	kcal 1681 kcal 蛋白質 56.5 g 脂質 48.1 g 炭水化物 246.6 g 無機質 鉄 5.9 mg 塩分相当量 13.2 g	kcal 1471 kcal 蛋白質 48.9 g 脂質 44.5 g 炭水化物 219.9 g 無機質 鉄 4.7 mg 塩分相当量 10.3 g
備考	仕入れの都合や気候、要望等により、献立が変更になる場合がございます。ご了承くださいませようお願い申し上げます。						