



予定献立一覧表



	4月20日(月)	4月21日(火)	4月22日(水)	4月23日(木)	4月24日(金)	4月25日(土)	4月26日(日)
朝	ごはん(150) ベーコンと菜の花の 和風炒め 納豆 漬物 味噌汁 	ごはん(150) スクランブルエッグ 青梗菜とえびの 香味和え のり佃煮 味噌汁	ごはん(150) 鶏肉と野菜の 塩だれ炒め キャベツのゆかり和え 漬物 味噌汁	ごはん(150) 豆乳つみれとかぶの 白だし煮 とろろ 漬物 味噌汁	ごはん(150) やわらかつくね モロヘイヤと かに風味の華風和え ふりかけ 味噌汁	ごはん(150) いわしの生姜煮 茄子のくるみ和え ふりかけ 味噌汁	ロールパン ボイルウインナー 菜の花とツナの フレンチサラダ ポターージュ
	こくろ 穀雨	穀雨とは、「春の雨が穀物を潤す」という意味です。 昔からこの頃を田植えの準備をする目安にしているようです。					
昼	ごはん(150) 鶏肉の ハニーマスタード焼き じゃが芋のトマト煮 バニラババロア コンソメスープ	ごはん(150) 野菜豆腐ハンバーグの ホン酢ソース 茄子のなべしぎ 白菜のしば漬け和え すまし汁	ごはん(150) 白身魚フライ& コーンクリームコロッケ 五目豆煮 春菊とほたて風味の くるみ和え 味噌汁	けんちんうどん あんかけ春巻き ゼリー	ごはん(150) 赤魚の塩焼き 南瓜の煮物 ほうれん草と蒲鉾の ナムル風 味噌汁	焼鳥井 里芋の味噌煮 小松菜の辛子和え すまし汁 	ポークカレー カリフラワーのソテー 香の物 フルーチェ コンソメスープ
夕	ごはん(150) あじの山椒焼き かぶの友禅流し 胡瓜と蒲鉾の 胡麻ドレ和え 味噌汁	ごはん(150) メヌケの煮付け アスパラとハムの マヨ醤油炒め フルーツヨーグルト 味噌汁	ごはん(150) 豚肉の味噌炒め 玉子豆腐の かに風味あんかけ フルーツ すまし汁 	ごはん(150) ホキのタルタル焼き ベーコンと野菜の バジルオイル炒め 菜の花とえびの コールスローサラダ コンソメスープ	ごはん(150) とんかつ 冬瓜の ピーナツだれかけ フルーツ 味噌汁	ごはん(150) 仙台麩の卵とじ もやしのたらこ炒め フルーツ 味噌汁	ごはん(150) メルルーサの アジアンソース 大根とえびの お魚つみれの煮物 青梗菜の柚子和え 味噌汁
1日合計	kcal 1406 kcal 蛋白質 63.6 g 脂質 33.4 g 炭水化物 216.1 g 無機質 鉄 8.1 mg 塩分相当量 8.6 g	kcal 1391 kcal 蛋白質 49.1 g 脂質 36 g 炭水化物 220 g 無機質 鉄 5.8 mg 塩分相当量 9.3 g	kcal 1588 kcal 蛋白質 52.7 g 脂質 46.2 g 炭水化物 233.8 g 無機質 鉄 6.5 mg 塩分相当量 9.2 g	kcal 1470 kcal 蛋白質 49.7 g 脂質 45.1 g 炭水化物 206.9 g 無機質 鉄 5.8 mg 塩分相当量 9.4 g	kcal 1448 kcal 蛋白質 48.5 g 脂質 33 g 炭水化物 244.4 g 無機質 鉄 5.8 mg 塩分相当量 9.4 g	kcal 1380 kcal 蛋白質 54.1 g 脂質 35.9 g 炭水化物 226.2 g 無機質 鉄 8 mg 塩分相当量 9.9 g	kcal 1507 kcal 蛋白質 51.3 g 脂質 48.5 g 炭水化物 213.8 g 無機質 鉄 5.2 mg 塩分相当量 11.2 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。						