

献立予定表

平成28年 4月

28日 (月)	29日 (火)	30日 (水)	31日(木)	1日 (金)	2日 (土)	3日 (日)
赤魚照焼	鶏肉唐揚げ甘酢あんかけ	グリルチキン	カレイ照焼	黒メバル煮つけ	豆腐ステーキ 野菜あん	牛肉すきやき煮
冬瓜ピースくず煮	豆腐しんじょ煮	大根肉みそかけ	かぼちゃそぼろあんかけ	茄子ミートソース	じゃがいもそぼろ煮	焼き豆腐田楽
マカロニサラダ	きゅうり梅みそあえ	ほうれん草おひたし	ひじき煮	ブロッコリーサラダ	切干し煮	フルーツなます
しらすの酢物	ポテトサラダ	白花豆	いんげんごまあえ	うの花炒り煮	ほうれん草青じそあえ	ほうれん草ごまあえ
菜の花わさびあえ	ほうれん草おかかあえ	西洋ナシ	ブロッコリー、ベーコン炒	りんごのコンポート	大根、油揚げ煮	じゃが芋煮
エネルギー186kcal, 塩分 2.1g	エネルギー285kcal, 塩分 2.3g	エネルギー266kcal, 塩分 2.7g	エネルギー248kcal, 塩分 3.0g	エネルギー253kcal, 塩分 3.0g	エネルギー268kcal, 塩分 2.7g	エネルギー274kcal, 塩分 2.5g
タンパク18.6g, 脂肪 2.7g	タンパク 14g, 脂肪 13.9g	タンパク 9.6g, 脂肪 11.9g	タンパク 20.1g, 脂肪 13g	タンパク15.8g, 脂肪13.3g	タンパク15.8g, 脂肪10.3g	タンパク16.8g, 脂肪7.2g
4日 (月)	5日 (火)	6日 (水)	7日 (木)	8日 (金)	9日 (土)	10日 (日)
肉団子みそ煮	あじ蒲焼	メンチカツ	餃子・もやし炒め	豚肉甘辛炒め	ぶり煮つけ	さわら照焼
切干しとツナ炒め	たけのこ、しめじ煮	大根、油揚げ煮	高野豆腐炊合せ	大豆のトマト煮	大豆のトマト煮	いわし団子と白菜煮
小松菜からしあえ	菜の花ごまあえ	焼き茄子	もずく酢	白菜塩こぶあえ	エビサラダ	ひじきの白和え
ふんわり花型豆腐	白菜、カニ酢物	菜の花煮びたし	春菊からしあえ	きゅうりの醤油マリネ	小松菜わさびあえ	昆布豆
大学芋	細切り昆布煮	甘夏	玉子サラダ	ごぼうサラダ	金時豆	山芋梅あえ
エネルギー290kcal, 塩分 3.0g	エネルギー205kcal, 塩分 2.1g	エネルギー248kcal, 塩分 2.6g	エネルギー272kcal, 塩分 2.6g	エネルギー233kcal, 塩分 2.9g	エネルギー240kcal, 塩分 2.5g	エネルギー273kcal, 塩分 2.8g
タンパク5.6g, 脂肪14.1g	タンパク17.5g, 脂肪5.2g	タンパク11.3g, 脂肪11.8g	タンパク 10.6g, 脂肪14.9g	タンパク 13.3g, 脂肪10.6g	タンパク 9g, 脂肪12.6g	タンパク15.7g, 脂肪 11g
11日 (月)	12日 (火)	13日 (水)	14日 (木)	15日 (金)	16日 (土)	17日 (日)
赤魚おろし煮	千草焼	海鮮しゅうまい	ハンバーグ照焼	麻婆豆腐	すずきの山椒焼	ホッケ塩焼
筑前煮	厚揚げそぼろあん	エビ、チンゲン菜イタリア	白菜、揚げ半煮	キャベツ煮びたし	たけのこ、ちくわ煮	高野豆腐炊き合せ
えのきたらこあえ	さつま芋サラダ	じゃがいも、にんじん土佐	ポテトサラダ	ブロッコリーピーナッツあえ	わらびおかかあえ	れんこん金平
黒豆	菜の花酢みそ	マカロニサラダ	菜の花おひたし	カニ、きゅうり酢物	切干し甘酢	ほうれん草おひたし
揚げ半、茄子煮	れんこんおかか煮	にんじん甘煮	マンゴ	黄桃	ひじき入り玉子焼	かぼちゃサラダ
エネルギー245kcal, 塩分 2.9g	エネルギー281kcal, 塩分 2.8g	エネルギー292kcal, 塩分 2.2g	エネルギー283kcal, 塩分 2.1g	エネルギー268kcal, 塩分 2.3g	エネルギー299kcal, 塩分 2.5g	エネルギー281kcal, 塩分 3.1g
タンパク20.9g, 脂肪3.7g	タンパク 19.7g, 脂肪11.8g	タンパク14.3g, 脂肪14.9g	タンパク6.3g, 脂肪12.5g	タンパク13.3g, 脂肪14.5g	タンパク13.1g, 脂肪12.9g	タンパク15.6g, 脂肪14.6g

18日（月）	19日（火）	20日（水）	21日（木）	22日（金）	23日（土）	24日（日）
黒メバル西京焼	牛肉炒めおろしソース	ホキマヨネーズ焼	タンドリーチキン	まぐろ生姜煮	ポテトコロッケ	豚肉ハヤシ煮
いんげん玉子炒め	白菜、ツナうま煮	炒り豆腐	大根、ちくわ煮	つくね照焼	ほうれん草、油揚げ煮	揚げ半と白菜煮
かぼちゃいとこ煮	キャベツ、コーンサラダ	菜の花青じそあえ	キャベツと小エビおひたし	ぜんまい、油揚げ煮	白菜生姜あえ	小松菜わさびあえ
チンゲン菜、しめじ和物	じゃこ、小松菜おひたし	きゅうり、にんじん酢物	春菊からしあえ	おくらごまあえ	枝豆しゅうまい	切干し甘酢
ふき土佐煮	大根煮	ほうれん草煮	わらび煮	ごぼうサラダ	デザートアロエ	白桃
エネルギー210kcal, 塩分 2.8g	エネルギー276kcal, 塩分 2.6g	エネルギー285kcal, 塩分 2.6g	エネルギー265kcal, 塩分 2.9g	エネルギー232kcal, 塩分 2.6g	エネルギー278kcal, 塩分 2.9g	エネルギー288kcal, 塩分 2.6g
タンパク18.2g, 脂肪5.7g	タンパク14.8g, 脂肪13.4g	タンパク19.2g, 脂肪17.5g	タンパク17.1g, 脂肪12.9g	タンパク19.7g, 脂肪8.3g	タンパク11.6g, 脂肪 13g	タンパク12.6g, 脂肪10.6g
25日（月）	26日（火）	27日（水）	28日（木）	29日（金）	30日（土）	31日（日）
鶏肉・大根みそ煮	肉団子 甘酢あんかけ	肉豆腐	サーモン バター焼	さんま生姜煮	肉団子と野菜トマト煮	春巻
厚揚げと野菜の炒め物	豆腐かにあんかけ	魚河岸揚げと大根煮	茄子、いんげん煮	ブロッコリーかにあんかけ	切干し煮	厚揚げ、小松菜煮
カリフラワー甘酢	菜の花わさびあえ	ブロッコリー、エビサラダ	白菜、大葉甘酢	ほうれん草おひたし	金平ごぼう	にんじん玉子とじ
ほうれん草おかかあえ	金時豆	もやしのナムル	チンゲン菜、ちくわ煮	白菜おかかポン酢	春菊ごまあえ	なめこおろしあえ
アスパラナムル	ぶどう缶	えびシュウマイ	焼き豆腐、しめじ煮	キャベツ甘酢あえ	杏仁豆腐	チンゲン菜ピーナッツあえ
エネルギー274kcal, 塩分 2.7g	エネルギー284kcal, 塩分 2.4g	エネルギー254kcal, 塩分 2.9g	エネルギー261kcal, 塩分 3.0g	エネルギー264kcal, 塩分 2.5g	エネルギー217kcal, 塩分 2.5g	エネルギー239kcal, 塩分 1.9g
タンパク15.2g, 脂肪13.9g	タンパク5.8g, 脂肪9.5g	タンパク17.4g, 脂肪11.8g	タンパク18.4g, 脂肪11.3g	タンパク17.9g, 脂肪11.0g	タンパク 7.1g, 脂肪8.4g	タンパク7.6g, 脂肪11.9g

* メニューが変わることがありましたら、ご了承の程、よろしくお願い致します。

さいわい便