

4月の献立表 夕食



※材料の都合で献立に変更がある場合があります。
 ※献立下部におかずに含まれるカロリー・蛋白質・塩分の順に数字で表示しています。
 ※普通盛りご飯170gは285kcal・蛋白質4.25gが含まれてます。
 ※カロリー・蛋白質の計算は栄養士の算出によるものです。
 ※特別メニューの場合、仕入れの都合上お断りする場合があります。

◎昼食は15時、夕食は20時迄にお召し上がり下さい。
 ◎ご注文と変更は前日のお昼の12時まで。
 ◎月曜の変更は土曜日のお昼の12時まで。
 ◎届かない場合は午後5時30分迄にご連絡下さい。
 ◎食べ残しは必ず処分願います。

1 (水) ・お赤飯 ・鯖の中華風揚げ煮 ・キャベツと豚肉の梅胡麻炒め ・五目大豆 ミニトボール 342kcal 21.2g 1.42g		2 (木) ・麻婆豆腐 ・焼き魚 ・南瓜の甘酢 ・青菜の胡麻和え 266kcal 17.2g 1.88g		3 (金) ・白身魚のトマトソースかけ ・がんもどきの煮物 ・ひじきの煮物 ・じゃが高菜 169kcal 15.5g 1.58g		4 (土) お花見 弁当 263kcal 17.9g 1.24g					
6 (月) ・酢豚 ・赤魚の味噌漬け ・厚揚げの煮物 ・青菜の海苔和え 213kcal 17.0g 2.07g		7 (火) ・白身魚の外タソース焼き ・肉じゃが ・青菜の煮浸し ・えのきの酢物 238kcal 20.1g 2.82g		8 (水) ・肉団子のフキ餡かけ ・筑前煮 ・イカとセロリのイタリアンサラダ ・さつま芋の甘露煮 261kcal 12.1g 1.66g		9 (木) ・真いわしフライ 大葉梅肉はさみ ・親子煮 ・マカロニサラダ ・青菜のおかか和え 447kcal 18.0g 2.46g		10 (金) ・鶏のオープン焼き ・里芋のナルト煮 ・野菜のマヨネーズ和え ・昆布の佃煮 377kcal 18.9g 2.29g		11 (土) ・鮭と南瓜のマリネ ・厚揚げの茸あん ・おからの炒り煮 ・しゅうまい 267kcal 16.5g 1.32g	
13 (月) ・鯖のつけ焼き ・青菜の海鮮あん ・茸と人参の炒め物 ・新玉ねぎとわかめの酢物 204kcal 18.8g 1.34g		14 (火) ・ハンバーグ ・切干大根の煮物 ・マカロニサラダ ・青菜の辛子和え 303kcal 16.3g 1.99g		15 (水) ・煮魚 (ごぼう添え) ・焼きビーフン ・竹輪の磯辺揚げ ・カニカマと胡瓜の酢物 225kcal 17.3g 1.93g		16 (木) ・鶏のくわ焼き ・山芋の煮物 ・ナポリタンスパゲティ ・糸コンと人参の明太子和え 348kcal 20.4g 1.58g		17 (金) ・海老フライ ・じゃが芋のそぼろ煮 ・しらたきの酢物 ・煮卵 302kcal 18.5g 1.61g		18 (土) ・牛肉の炒め物 ・生揚げの煮物 ・人参サラダ ・煮豆 344kcal 10.2g 1.59g	
20 (月) ・アジフライ ・筑前煮 ・スパゲティサラダ ・青菜の胡麻和え 335kcal 17.8g 1.58g		21 (火) ・白身魚の南蛮漬け ・高野豆腐の卵とじ ・南瓜の煮物 ・しゅうまい 246kcal 20.0g 1.57g		22 (水) ・豚肉の生姜焼き ・車麩の煮物 ・五色酢物 ・いんげんの胡麻和え 207kcal 13.3g 1.61g		23 (木) ・鯖の味噌煮 ・五目春雨 ・さつま揚げと人参の甘辛煮 ・山芋の梅肉和え 253kcal 17.7g 2.00g		24 (金) ・コロケ ・赤魚の味噌漬け ・五目きんぴら ・もやしのカレー酢 279kcal 12.8g 1.54g		25 (土) ・白身魚のなたね焼き ・若竹煮 ・じゃが芋の薄甘煮 ・茸とじゃこのカリカリサラダ 257kcal 21.5g 1.60g	
27 (月) ・揚げ出し豆腐 ・焼き魚 ・コールスローサラダ ・茸の当座煮 245kcal 12.0g 1.73g		28 (火) ・八宝菜 ・白身魚の竜田揚げ ・里芋の田楽 ・人参パインサラダ 203kcal 13.4g 2.30g		29 (水) ・ヒレカツ ・南瓜のそぼろ煮 ・人参のじゃこ炒め ・えのきの酢物 274kcal 17.9g 1.04g		30 (木) ・煮魚 (ごぼう添え) ・もやしの卵炒め ・青菜の煮浸し ・春雨の酢物 175kcal 16.9g 1.62g		配食サービスセンター みんなのキッチン ふくつ ☎42-8848			

4月の献立表

昼食



※材料の都合で献立に変更がある場合があります。
 ※献立下部におかずに含まれるカロリー・蛋白質・塩分の順に数字で表示しています。

※普通盛りご飯170gは285kcal・蛋白質4.25gが含まれてます。
 ※カロリー・蛋白質の計算は栄養士の算出によるものです。
 ※特別メニューの場合、仕入れの都合上お断りする場合があります。

◎昼食は15時、夕食は20時迄にお召し上がり下さい。
 ◎ご注文と変更は前日のお昼の12時まで。
 ◎月曜の変更は土曜日のお昼の12時まで。
 ◎届かない場合は午後5時30分迄にご連絡下さい。
 ◎食べ残しは必ず処分願います。

<p>1・八宝菜 (水)・生揚げの煮物 ・白身魚の黄金焼 ・えのきの酢物 184kcal 16.4g 1.95g</p>	<p>2・アジフライ (木)・筑前煮 ・しらたきの酢物 ・青菜のおかか和え 257kcal 17.7g 1.20g</p>	<p>3・肉団子のフキ餡かけ (金)・五目春雨 ・青菜と卵の和え物 ・カニカマと胡瓜の酢物 231kcal 12.1g 1.74g</p>	<p>4・鯖のつけ焼き (土)・南瓜のそぼろ煮 ・ナポリタンスパゲティ ・しゅうまい 288kcal 18.1g 1.18g</p>		
<p>6・スペイン風オムレツ (月)・牛肉のしぐれ煮 ・マカロニサラダ ・昆布の佃煮 398kcal 12.5g 2.17g</p>	<p>7・コロッケー (火)・切干大根の煮物 ・白身魚の香り焼き ・新玉ねぎとわかめの土佐酢和え 279kcal 13.8g 1.43g</p>	<p>8・白身魚の竜田揚げ (水)・厚揚げの茸あん ・南瓜の甘酢 ・青菜の胡麻和え 200kcal 14.9g 1.59g</p>	<p>9・豚肉の生姜焼き (木)・じゃが芋のそぼろ煮 ・人参シリシリ ・わかめの酢物 238kcal 16.0g 1.27g</p>	<p>10・揚げ出し豆腐 (金)・赤魚の味噌漬け ・ひじき入りサラダ ・青菜の海苔和え 193kcal 11.2g 1.63g</p>	<p>11・煮魚(ごぼう添え) (土)・もやしの卵炒め ・竹輪の磯辺揚げ ・山芋の梅肉和え 209kcal 19.0g 2.19g</p>
<p>13・ヒレカツ (月)・高野豆腐の卵とじ ・コールスローサラダ ・青菜の胡麻和え 319kcal 21.9g 1.60g</p>	<p>14・白身魚のトマトソースかけ (火)・がんもどきの煮物 ・きんぴらごぼう ・茸の当座煮 180kcal 15.4g 1.49g</p>	<p>15・麻婆豆腐 (水)・赤魚の味噌漬け ・じゃが芋の薄甘煮 ・春雨の酢物 229kcal 15.8g 1.44g</p>	<p>16・鯖の中華風揚げ煮 (木)・キャベツと豚肉の梅胡麻炒め ・五目豆 ・しゅうまい 338kcal 21.0g 1.30g</p>	<p>17・酢豚 (金)・焼き魚 ・南瓜の煮物 ・いんげんの胡麻和え 227kcal 15.0g 2.21g</p>	<p>18・肉団子の甘酢あん (土)・ごぼうの南蛮煮 ・白身魚の香り焼き ・じゃが芋の明太子和え 279kcal 16.5g 2.56g</p>
<p>20・厚揚げの五目あん (月)・白身魚の竜田揚げ ・里芋の含め煮 ・わかめの酢物 197kcal 14.6g 1.24g</p>	<p>21・煮魚(ごぼう添え) (火)・ポークビーンズ ・ひじきの煮物 ・煮卵 233kcal 21.3g 2.29g</p>	<p>22・白身魚の蒸し焼き (水)・肉じゃが ・青菜の煮浸し ・人参パインサラダ 232kcal 20.9g 2.98g</p>	<p>23・鶏の豆板醤焼き (木)・青菜の海鮮あん ・マカロニサラダ ・茸の当座煮 387kcal 22.0g 2.13g</p>	<p>24・鮭のコーンマヨネーズ焼き (金)・親子煮 ・茸と人参の炒め物 ・青菜の海苔和え 311kcal 19.1g 2.11g</p>	<p>25・袋煮 (土)・イカフライ ・五色酢物 ・さつま芋の甘露煮 237kcal 14.1g 1.09g</p>
<p>27・白身魚の南蛮漬け (月)・山芋の煮物 ・厚焼き玉子 ・青菜のおかか和え 206kcal 17.5g 1.48g</p>	<p>28・海老フライ (火)・筑前煮 ・イカとセロリのイタリアンサラダ ・ミートボール 321kcal 17.9g 2.15g</p>	<p>29・赤魚の味噌漬け (水)・若竹煮 ・マカロニサラダ ・青菜の辛子和え 270kcal 19.2g 1.74g</p>	<p>30・牛肉の炒め物 (木)・車麩の煮物 ・キャベツと竹輪の酢味噌和え ・じゃが高菜 299kcal 8.8g 1.70g</p>	<p>配食サービスセンター みんなのキッチン ふくつ  ☎42-8848</p>	