

MORE

2024




4/1(月)
チンジャオロース
大根煮
わかめと卵の生姜あえ



・エネルギー583cal・タンパク質
19.48g・脂質18.98g・炭水化物
85.2g・食塩相当量3.1g

4/2(火)
さばの煮つけ
チャンプルー
白菜のおかかあえ



・エネルギー518cal・タンパク質19.28g・
脂質15.18g・炭水化物77.00g・食塩相当量
1.9g

4/3(水)
チキンの豆乳クリーム
ナポリタン
ブロッコリーのコンソメ風味




・エネルギー374cal・タンパク質
18.18g・脂質2.78g・炭水化物
16.68g・食塩相当量2.0g

4/4(木)
鶏のから揚げ
ブロッコリーのくず煮
マカロニサラダ



・エネルギー614cal・タンパク質
23.48g・脂質23.18g・炭水化物
78.07g・食塩相当量2.9g

4/5(金)
キーマカレー
彩り五穀ひじき
菜の花の辛し和え



・エネルギー474cal・タンパク質
13.49g・脂質9.78g・炭水化物
86.16g・食塩相当量2.6g

4/8(月)
ピビンバ丼
白身魚フライ
カリフラワーのサラダ



・エネルギー437cal・タンパク質
29.28g・脂質7.18g・炭水化物
77.2g・食塩相当量1.7g

4/9(火)
かんぱちバーグ(デミグラスソース)
彩りあえ
菜の花のピーナッツあえ



・エネルギー530cal・タンパク質
19.28g・脂質15.28g・炭水化物
78.2g・食塩相当量2.7g

4/10(水)
炭火焼き風チキン
かぼちゃの柚子風味煮
モロヘイヤのお浸し



・エネルギー576cal・タンパク質
14.58g・脂質10.68g・炭水化物
90.3g・食塩相当量3.3g

4/11(木)
さばの生姜煮
人参とツナの卵炒め
春菊と油揚げのあえもの




・エネルギー640cal・タンパク質
14.48g・脂質22.28g・炭水化物
94.5g・食塩相当量2.9g

4/12(金)
うどん
ハムカツ&れんこんサラダ
ツナと切干大根のサラダ




・エネルギー494cal・タンパク質
19.58g・脂質17.78g・炭水化物
94.5g・食塩相当量2.0g

4/15(月)
ハンバーグデミグラスソース
すき昆布とえきの酢の物の
いんげんの洋風あえ



・エネルギー583cal・タンパク質
19.48g・脂質18.98g・炭水化物
85.2g・食塩相当量3.1g

4/16(火)
いわしの生姜煮
パスタサラダ
ブロッコリーのコンソメ風味



・エネルギー518cal・タンパク質19.28g・
脂質15.18g・炭水化物77.00g・食塩相当量
1.9g

4/17(水)
スケソウダラの生姜醤油焼き
れんこん金平
わかめと干し海老の甘辛煮



・エネルギー374cal・タンパク質
18.18g・脂質2.78g・炭水化物
16.68g・食塩相当量2.0g

4/18(木)
チキンのトマトソース
大根煮
ちくわのごま風味



・エネルギー614cal・タンパク質
23.48g・脂質23.18g・炭水化物
78.07g・食塩相当量2.9g

4/19(金)
豚肉と野菜のレモン風
炒め
フィッシュバーガー
菜の花の辛し和え



・エネルギー474cal・タンパク質
13.49g・脂質9.78g・炭水化物
86.16g・食塩相当量2.6g

4/22(月)
めばるとかぶの鯉風味
人参とツナの卵炒め
菜の花のピーナッツあえ



・エネルギー437cal・タンパク質
29.28g・脂質7.18g・炭水化物
77.2g・食塩相当量1.7g

4/23(火)
鶏肉の照り煮丼
甘酢あえ
わかめと卵の生姜あえ



・エネルギー530cal・タンパク質
19.28g・脂質15.28g・炭水化物
78.2g・食塩相当量2.7g

4/24(水)
豚肉のオイスターソース炒め
さつま芋のレーズン煮
カラフルピクルス



・エネルギー576cal・タンパク質
14.58g・脂質10.68g・炭水化物
90.3g・食塩相当量3.3g

4/25(木)
牛肉とごぼうのしぐれ煮
海鮮お好み焼き
ブロッコリーの辛し醤油



・エネルギー640cal・タンパク質
14.48g・脂質22.28g・炭水化物
94.5g・食塩相当量2.9g

4/26(金)
にしんの土佐煮
ツナと切干大根のサラダ
わかめと卵の生姜あえ



・エネルギー494cal・タンパク質
19.58g・脂質17.78g・炭水化物
94.5g・食塩相当量2.0g

4/29(月)
ハンバーグ照り焼きソース
青梗菜のバター風味
かぼちゃの煮もの



・エネルギー591cal・タンパク質
19.08g・脂質16.68g・炭水化物
90.7g・食塩相当量3.1g

4/30(火)
白身魚の甘酢あんかけ
大豆のトマトソース
ほうれん草のごまあえ



・エネルギー524cal・タンパク質19.08g・
脂質9.48g・炭水化物92.00g・食塩相当量
1.8g

