

4月中旬 予定献立表

4月配布 NO.2

	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日
	11	12	13	14	15	16	17
朝食	ご飯 / スープ 洋風野菜のチャンプルー 白菜のツナサラダ	ご飯 / スープ カニ玉あんかけ チンゲン菜の中華和え	ご飯 / スープ フーチャンプルー いんげんの胡麻汚し	パン / スープ 野菜のミートチーズ焼き サラスパサラダ	ご飯 / スープ 豆腐イリチャー きのこのコーンと和え	ご飯 / スープ チーズオムレツ きのこのソース フルーツサラダ	パン / スープ ビーフンとコンビーフの炒め だし巻きたまご
	kcal:402 た:10.4 脂:10.2 炭:65.6 塩:1.9	kcal:369 た:11.4 脂:6.3 炭:64.2 塩:2.0	kcal:390 た:9.8 脂:8.5 炭:66.6 塩:1.9	kcal:323 た:10.3 脂:8.8 炭:41.8 塩:2.1	kcal:355 た:11.9 脂:5.0 炭:65.1 塩:2.0	kcal:428 た:11.9 脂:9.7 炭:71.8 塩:1.8	kcal:391 た:13.8 脂:10.7 炭:45.2 塩:2.2
	ご飯 / みそ汁 厚揚げと豚の味噌煮 ソーメンチャンプルー トマトのもずく和え	ご飯 / みそ汁 鶏の酢豚風 冬瓜の中華煮 ほうれん草のナムル風	ご飯 / みそ汁 さっぱり豚チリソース 白滝のふかひれ風煮込み 大根とひじきの中華サラダ	ご飯 / みそ汁 洋風照り焼きチキン ピーマンのきのこ炒め ツナのさっぱりサラダ	ご飯 / みそ汁 鶏のコーンクリーム煮 キャベツとベーコンのソテー 南瓜のチーズサラダ	ご飯 / みそ汁 ハンバーグ ジャム入りソース エビと野菜のソテー ミモザサラダ	ご飯 / みそ汁 鯖の梅ダレ焼き さつま芋と鶏のそぼろ煮 豆サラダ
kcal:512 た:18.7 脂:20.8 炭:78.0 塩:2.6	kcal:507 た:18.2 脂:15.3 炭:78.1 塩:2.5	kcal:512 た:16.4 脂:11.3 炭:70.8 塩:2.4	kcal:517 た:17.8 脂:16.1 炭:73.9 塩:2.9	kcal:516 た:17.1 脂:24.2 炭:75.7 塩:2.4	kcal:503 た:21.4 脂:14.7 炭:76.4 塩:2.5	kcal:501 た:20.1 脂:10.4 炭:85.9 塩:2.6	
昼間	プレーンケーキ	黒ごまケーキ	みかんケーキ	ようかん	シナモンケーキ	プレーンケーキ	レーズンケーキ
夕食	ご飯 / スープ 鶏と茄子のスタミナ炒め 人参ともやしの炒め ブロッコリーの胡麻和え	ご飯 / スープ 肉団子と根菜のとりみ煮 にんにくの芽炒め キャベツの梅おかか和え	ご飯 / スープ 白身魚のムニエル トマトソース ウインナーと野菜のソテー さつま芋のマッシュサラダ	ご飯 / スープ 豚と豆腐のきのこもやしあんかけ チキアギーとこんにゃくの炒め	ご飯 / スープ 回鍋肉 切干と竹輪の中華炒り煮 春雨の中華サラダ	ご飯 / スープ 鶏と野菜の炊き合わせ 里芋のゆず味噌煮 もやしのとろろ昆布和え	ご飯 / スープ 豆腐と白菜の豚塩炒め パ帕ヤーシリシリ 青菜のみぞれちりめん和え
	kcal:504 た:16.2 脂:9.7 炭:72.3 塩:2.6	kcal:499 た:11.8 脂:10.2 炭:79.2 塩:2.7	kcal:520 た:16.3 脂:20.8 炭:76.9 塩:2.3	kcal:507 た:16.2 脂:18.0 炭:77.9 塩:2.5	kcal:516 た:14.7 脂:16.5 炭:77.3 塩:2.8	kcal:474 た:14.1 脂:7.0 炭:78.5 塩:2.6	kcal:503 た:18.5 脂:19.6 炭:64.6 塩:2.3
	1日分 kcal:1418 た:45.3 脂:40.7 炭:215.9 塩:7.1	kcal:1375 た:41.4 脂:31.8 炭:221.5 塩:7.2	kcal:1422 た:42.5 脂:40.6 炭:214.3 塩:6.6	kcal:1347 た:44.3 脂:42.9 炭:193.6 塩:7.5	kcal:1387 た:43.7 脂:45.7 炭:218.1 塩:7.2	kcal:1405 た:47.4 脂:31.4 炭:226.7 塩:6.9	kcal:1395 た:52.4 脂:40.7 炭:195.7 塩:7.1
	18	19	20				
朝食	ご飯 / スープ 洋風卵とじ ほうれん草のコーンサラダ	ご飯 / スープ プレーンオムレツ きのこのソース トマトサラダ	ご飯 / スープ ゴーヤーチャンプルー 白菜のゆかり和え				
	kcal:404 た:10.3 脂:10.9 炭:64.1 塩:2.1	kcal:353 た:10.8 脂:4.8 炭:65.2 塩:2.0	kcal:383 た:9.3 脂:9.6 炭:63.5 塩:1.9				
	ご飯 / みそ汁 筑前煮 五目金平 キャベツのポン酢和え	ご飯 / みそ汁 豚の柳川風煮込み じゃが芋と三つ葉の醤油炒め オクラとササミの胡麻ドレ和え	ご飯 / みそ汁 タンドリーチキン風 マカロニのミートソテー コールスローサラダ				
kcal:492 た:16.4 脂:9.4 炭:80.3 塩:2.4	kcal:518 た:20.4 脂:18.0 炭:77.4 塩:2.3	kcal:513 た:18.5 脂:22.7 炭:75.0 塩:2.5					
昼間	コーヒークッキー	シュガーケーキ	プレーンケーキ				
夕食	ご飯 / スープ 八宝菜 冬瓜の中華煮 胡瓜の海鮮和え	ご飯 / スープ 鶏と冬瓜のくず煮風 ピーマンの竹の子炒め 茄子の梅みそ和え	ご飯 / スープ 豚の生姜炒め 根菜とがんもの含め煮 青菜のお浸し				
	kcal:516 た:18.8 脂:16.6 炭:70.0 塩:2.4	kcal:517 た:16.0 脂:14.1 炭:77.5 塩:2.4	kcal:509 た:17.3 脂:17.5 炭:76.3 塩:2.6				
	1日分 kcal:1412 た:45.5 脂:36.9 炭:214.4 塩:6.9	kcal:1388 た:47.2 脂:36.9 炭:220.1 塩:6.7	kcal:1405 た:45.1 脂:49.8 炭:214.8 塩:7.0				

4月下旬(4/21~)の予定献立表は、後日改めてお配りいたします。
また、献立は材料やその他の都合により変更する場合がございます。ご了承下さい。

お弁当をお受け取りになりましたら、お早めにお召し上がり下さい。



(株)ヘルシーフーズ
098-884-2158