

ヘルシー 4月 献立表



※6日（水）の献立は挽肉の代わりに大豆ミートを使用しています。ぜひお試しください！

※ 献立は、仕入れ等の都合により変更することがございます。ご了承ください。ご注文の変更は当日朝9時までにお願いいたします。

【金】	熱量	蛋白質	脂質	糖質	塩分
1日	506	19.5	10.8	79.4	1.8

ぶり幽庵焼き
ほうれん草ゆず和え
五目金平

【月】	熱量	蛋白質	脂質	糖質	塩分	【火】	熱量	蛋白質	脂質	糖質	塩分	【水】	熱量	蛋白質	脂質	糖質	塩分	【木】	熱量	蛋白質	脂質	糖質	塩分						
4日	501	19.9	6.4	87.8	1.7	5日	508	20.9	10.5	79.5	1.7	6日	496	18.6	7.8	85.2	1.8	7日	498	20.5	10.3	78.6	1.4	8日	497	17.7	10.4	79.7	1.4

ます塩焼き
ほうれん草ゆかり和え
牛蒡大判煮

鶏香草焼き
五目うま煮
青梗菜ごま和え

ほき蒸甘酢あん
キャベツしぐれサラダ
がめ煮高野

さんま塩焼き
大根ごま酢和え
ブロッコリーおかか和え

ほっけ生姜焼き
切干ベーコン煮
なすおかか和え

11日	503	17.2	9.4	86.4	1.8	12日	492	19.3	7.5	83.7	1.7	13日	497	20.5	6.1	87.0	2.0	14日	502	18.8	9.9	81.9	2.3	15日	497	20.1	7.5	83.7	1.2
-----	-----	------	-----	------	-----	-----	-----	------	-----	------	-----	-----	-----	------	-----	------	-----	-----	-----	------	-----	------	-----	-----	-----	------	-----	------	-----

たら蒸野菜あん
ほうれん草のり和え
金平牛蒡

さば塩焼き
野菜みそサラダ
厚揚げ炒め煮

赤魚塩こうじ焼き
大根、肉団子、人参煮
鶏南蛮漬け

かれい蒸ゆずあんかけ
大根と鶏の煮込み
もやしカレー炒め

鶏照焼き
大根ツナサラダ
白菜厚揚げ煮

18日	504	21.5	11.3	76.3	1.6	19日	497	19.4	6.5	87.5	1.9	20日	507	16.9	10.3	83.3	1.7	21日	494	19.8	5.8	88.9	2.2	22日	495	17.1	9.7	81.6	2.0
-----	-----	------	------	------	-----	-----	-----	------	-----	------	-----	-----	-----	------	------	------	-----	-----	-----	------	-----	------	-----	-----	-----	------	-----	------	-----

さんま塩焼き
千切り野菜炒め
いかのおくら和え

ほき蒸紅葉あん
菜の花ごま酢和え
大根金平

ぶり照焼き
人参マリネ
キャベツハム炒め

鶏蒸きのこあん
ウインナートマト煮
海苔もやし

ます塩焼き
大根、ふ、人参煮
牛蒡レモンサラダ

25日	495	17.7	8.5	84.7	2.1	26日	507	18.6	8.1	87.7	2.1	27日	492	19.6	7.0	85.3	2.3	28日	495	18.9	6.6	87.2	1.4	29日	昭和の日				
-----	-----	------	-----	------	-----	-----	-----	------	-----	------	-----	-----	-----	------	-----	------	-----	-----	-----	------	-----	------	-----	-----	-------------	--	--	--	--

ほっけみりん焼き
白菜柔らか煮
大根しめじ金平

赤魚照焼き
大根寄せ煮
小松菜ゆず和え

かれい蒸香り野菜
高野豆腐寄せ煮
ブロッコリー味噌サラダ

鶏照焼き
野菜トマト煮
いんげんピーナツ和え

