

令和6年



# 4月 ヘルシー献立表



【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	【金】	熱量	蛋白質	脂質	糖質	塩分						
<b>1日</b>	194	13.8	7.6	18.4	1.8	<b>2日</b>	189	14.8	8.7	14.3	2.2	<b>3日</b>	192	19.9	7.5	11.6	2.0	<b>4日</b>	193	15.9	6.0	19.5	2.3	<b>5日</b>	194	16.6	5.7	18.9	2.0						
<b>さば塩焼き</b> 切干ツナ煮 蓮根ハム金平						<b>赤魚幽庵焼き</b> もやしツナソース炒め 筑前煮						<b>鮭西京焼き</b> 鶏と野菜中華和え 青梗菜煮浸し						<b>かれい煮付け風</b> キャベツ中華煮 おくらわかめおかか和え						<b>鶏照焼き</b> ジャージャン豆腐 大根セロリ金平											
<b>8日</b>	192	14.3	5.8	20.1	2.6	<b>9日</b>	188	16.1	8.5	13.1	2.4	<b>10日</b>	209	14.9	8.1	19.1	1.7	<b>11日</b>	196	17.4	7.4	13.6	2.4	<b>12日</b>	193	14.0	10.1	12.9	1.9						
<b>あじ照焼き</b> キャベツ柔らか煮 ふき人参金平						<b>たら蒸甘酢あん</b> 高野豆腐ラタトゥイユ もやし竹輪ごま酢和え						<b>鶏蒸おろしあん</b> 野菜トマト煮 かぼちゃマリネ						<b>さば塩焼き</b> 大根、竹輪、人参煮 鶏胸南蛮漬け						<b>ほっけ塩焼き</b> もやし丸天炒め 大根コーンサラダ											
<b>15日</b>	192	16.6	7.5	14.8	1.9	<b>16日</b>	207	14.1	8.5	18.0	2.2	<b>17日</b>	198	13.9	9.3	14.3	1.9	<b>18日</b>	192	13.1	6.8	20.4	2.2	<b>19日</b>	199	15.7	8.0	17.7	2.3						
<b>ます塩焼き</b> 千切り野菜炒め 人参つや煮						<b>ほき蒸ゆずあん</b> 人参マリネ キャベツハム炒め						<b>ぶり照焼き</b> 肉大根 海苔もやし						<b>かれい蒸生姜あん</b> 大根寄せ煮 小松菜ゆず和え						<b>赤魚煮付け風</b> なすおかか和え 切干ベーコン煮											
<b>22日</b>	196	13.5	8.3	17.3	2.0	<b>23日</b>	199	17.5	8.3	14.1	2.0	<b>24日</b>	197	12.7	10.6	14.6	1.7	<b>25日</b>	199	13.4	8.9	15.6	2.2	<b>26日</b>	200	17.5	7.1	18.0	2.2						
<b>あじカレー焼き</b> ほうれん草ピーナツ和え 白菜くたくた煮						<b>ほっけ塩焼き</b> 厚揚げ黒こん煮 人参マスタード炒め						<b>たら蒸きのこあん</b> 五目金平 人参豆マリネ						<b>ほき蒸中華あん</b> もやしピリ辛炒め マカロニサラダ						<b>鶏照焼き</b> 豚と牛蒡すき焼き風 ポテトサラダ											
<b>29日</b>						<b>30日</b>	185	16.9	7.6	14.4	2.2	※ご注文の変更は当日朝9時までをお願いいたします。 ※ご飯のカロリーは302calです。 ※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。																							
<b>さば塩焼き</b> 菜の花しぐれ和え 切昆布煮																																			

(株)ゆのたに 調理センター

☎ 025-792-1366 Fax 025-795-6088