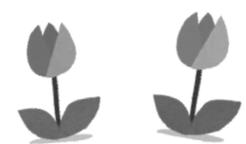


ヘルシー  
4月 献立表

【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												
1日	194	15.1	7.3	17.5	2.1	2日	209	12.9	9.8	16.8	1.4	3日	193	14.9	7.8	16.9	1.8												
<b>さば塩焼き</b> さつま揚げ寄せ煮 菜の花ごま和え						<b>さわらかレー焼き</b> 青梗菜のり和え 人参大判煮						<b>ほきクリームあん</b> 挽肉ともやし辛味炒め いんげんごま酢和え																	
6日	193	13.9	7.3	20.4	1.7	7日	195	13.6	7.4	18.6	2.4	8日	213	13.6	9.7	18.2	1.2	9日	214	20.0	7.5	16.7	2.0	10日	234	15.5	11.8	16.4	1.6
<b>かれい蒸茸あん</b> ほうれん草ごま和え 味噌牛蒡						<b>赤魚塩こうじ焼き</b> 厚揚げ寄せ煮 春雨サラダ						<b>鶏蒸野菜あん</b> 大根と豆煮 おくらわかめおかか和え						<b>あじ照焼き</b> 高野豆腐五目煮 ザーサイ金平						<b>ぶり照焼き</b> ブロッコリー味噌和え キャベツしめじマリネ					
13日	196	15.2	7.4	17.6	2.0	14日	242	15.8	12.4	16.4	2.0	15日	221	14.9	7.6	24.3	2.3	16日	203	15.7	9.4	13.9	2.5	17日	205	16.6	3.7	16.1	1.9
<b>鶏香草焼き</b> 小松菜のり和え ひじき寄せ煮						<b>さば塩焼き</b> いんげん突きこん金平 いか酢大根						<b>たら蒸甘酢あん</b> オムレットマトソース 菜の花ごま和え						<b>ます朝鮮焼き</b> 大根、ふ、人参煮 ブロッコリーおかか和え						<b>鶏照焼き</b> 白菜くたくた煮 キャベツカレー炒め					
20日	207	15.0	8.0	18.9	1.7	21日	211	16.0	9.8	13.6	2.0	22日	217	15.4	9.3	18.4	2.2	23日	205	16.2	10.4	12.0	1.8	24日	204	16.8	6.8	19.9	1.9
<b>ほっけ塩焼き</b> 蓮根炒め キャベツひじきおかか和え						<b>赤魚の煮付け風</b> わかめ中華サラダ 酢鶏						<b>ほき蒸おろしあん</b> 野菜味噌サラダ もやし胡瓜のり和え						<b>ぶり照焼き</b> 千切り豚肉炒め しぐれおろし和え						<b>鶏蒸生姜あん</b> 白菜だし酢和え ブロッコリーサラダ					
27日	199	17.7	5.8	19.7	2.1	28日	207	15.2	10.8	12.4	2.5	29日	昭和の日 					30日	208	19.0	7.2	9.2	1.7						
<b>あじ照焼き</b> 切干ツナ煮 ピーマン竹輪味噌						<b>さわら幽庵焼き</b> もやしツナソース炒め 筑前煮						<b>ます香草焼き</b> 鶏と野菜中華和え 青梗菜煮浸し																	

※ 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。

※ご飯のカロリーは286kcalです。