



# 4月 献立表

【水】	【水】					【木】	【木】					【金】	【金】					【土】	【土】																												
	並	小盛	熱量	蛋白質	脂質		糖質	塩分	並	小盛	熱量		蛋白質	脂質	糖質	塩分	並		小盛	熱量	蛋白質	脂質	糖質	塩分	並	小盛	熱量	蛋白質	脂質	糖質	塩分																
1日	並	小盛	239	16.0	10.1	21.4	2.1	並	小盛	283	11.4	14.4	27.7	2.2	並	小盛	819	21.5	17.7	138.2	5.1	並	小盛	189	21.4	5.7	13.8	2.3																			
<b>さば塩焼き</b> 竹輪磯辺天 さつま揚げ寄せ煮 惣菜配達日							<b>ささみチーズフライ</b> 厚焼き卵 根菜炒り煮							 弁当写真 鮭西京焼き ミニかに玉 バンバンジー							<b>鮭西京焼き</b> ミニかに玉 バンバンジー																										
6日	並	小盛	286	11.9	15.9	24.9	2.3	7日	並	小盛	250	14.0	11.5	23.2	2.3	8日	並	小盛	288	16.7	13.9	22.7	2.0	9日	並	小盛	203	16.0	8.7	15.0	2.0	10日	並	小盛	565	18.5	7.2	103.3	2.3	11日	<b>休業日</b>						
<b>豚ソース天</b> 枝豆腐蒸 ひじき中華煮							<b>赤魚塩こうじ焼</b> 銭麩カレー天 厚揚げ寄せ煮							<b>鶏唐揚げ</b> 大根と豆煮 おくらわかめおかか和え 惣菜配達日							<b>あじ照焼き</b> 大豆餃子 高野豆腐五目煮 惣菜配達日							 弁当写真 休業日 休業日																			
13日	並	小盛	228	11.9	13.3	15.9	2.1	14日	並	小盛	349	14.9	20.0	27.0	2.1	15日	並	小盛	288	14.6	13.9	26.9	2.0	16日	並	小盛	258	12.3	13.7	21.0	2.0	17日	並	小盛	675	22.9	16.6	177.2	2.2	18日	並	小盛	184	16.3	7.4	13.8	2.1
<b>鶏香草焼き</b> オーシャンスティックフライ ひじき寄せ煮							<b>野菜コロッケ</b> 人参ごま味噌金平 さば塩焼き							<b>たら天甘酢あん</b> ミニ上野シューマイ オムレットマトソース 惣菜配達日							<b>豚朝鮮焼き</b> 枝豆腐天 大根、ふ、人参煮							 弁当写真 赤魚南部焼き みそ味つくね 白菜と木耳炒め物																			
20日	並	小盛	274	15.0	12.2	26.2	2.1	21日	並	小盛	339	16.0	21.9	18.0	1.7	22日	並	小盛	347	11.5	24.8	19.0	2.1	23日	並	小盛	255	18.3	10.8	22.4	2.4	24日	並	小盛	724	33.0	19.6	98.6	3.4	25日	<b>休業日</b>						
<b>ほっけ塩焼き</b> ハムカツ 蓮根炒め							<b>豚カレー天</b> 厚焼き卵 酢鶏							<b>アジフライお好み焼き</b> 黒酢肉団子 五目豆腐 惣菜配達日							<b>鶏天揚げ煮</b> 目玉オムレツ 千切り豚肉炒め							 弁当写真 休業日 休業日																			
27日	並	小盛	365	15.1	19.0	34.1	2.8	28日	並	小盛	305	15.8	13.9	28.2	2.6	29日	<b>休業日</b>					30日	並	小盛	339	17.8	22.4	16.1	2.6	※ご注文のキャンセルは 当日朝9時 締切です。 ※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  ※ご飯のカロリーは 並盛(230g) 386kcal 小盛(170g) 286kcal です。																	
<b>メンチカツ</b> ミニかに玉 切干ツナ煮							<b>さわら幽庵焼き</b> 竹輪揚げ煮 筑前煮							 昭和の日							<b>豚香草焼き</b> カレーコロッケ 鶏と野菜中華和え																										