

4月

4月

お献立



2018



四季菜



※ご注文のお電話は前日16時までをお願いいたします。

※十五穀米に含まれている黒米のみ中国産を使用しています。その他のご飯は国産米を使用しています。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>4月2日</p> <p>海老チリソース</p> <p>大根のそぼろあん 和風ひじきサラダ 大学芋 発芽玄米</p> <p>エネルギー 497kcal たんぱく質 11.9g 脂質 11.9g 炭水化物 85.4g 塩分 3.5g</p>	<p>4月3日</p> <p>ピリ辛味噌ポーク</p> <p>筑前煮 若芽のナムル 豆乳がんも わかめご飯</p> <p>エネルギー 471kcal たんぱく質 16.2g 脂質 14.0g 炭水化物 67.5g 塩分 4.0g</p>	<p>4月4日</p> <p>白身魚のきのこあんかけ</p> <p>パスタオマールソース カニカマのマリネ ウインナーソーテー 発芽玄米</p> <p>エネルギー 418kcal たんぱく質 19.6g 脂質 8.2g 炭水化物 64.4g 塩分 1.9g</p>	<p>4月5日</p> <p>ホッケの塩焼きと鶏天</p> <p>あさりひじきの五目煮 オクラの塩昆布和え 甘辛肉団子 ちらし寿司</p> <p>エネルギー 452kcal たんぱく質 19.0g 脂質 8.6g 炭水化物 72.3g 塩分 2.1g</p>	<p>4月6日</p> <p>ハンバーグおろしソース</p> <p>大根とベーコンのコンソメ煮 インゲンとツナの汐昆布和え お魚とうふだんご 発芽玄米</p> <p>エネルギー 408kcal たんぱく質 13.8g 脂質 14.2g 炭水化物 64.6g 塩分 2.9g</p>
<p>4月9日</p> <p>木須肉(ムースロー)</p> <p>白身魚の照焼き ぎゅうりと竹輪のさっぱり和え ナムル餃子 発芽玄米</p> <p>エネルギー 438kcal たんぱく質 17.4g 脂質 13.0g 炭水化物 59.3g 塩分 2.3g</p>	<p>4月10日</p> <p>バターコーンコロッケ &amp; ウインナーフライ</p> <p>五目昆布煮 オムレツ キャベツのごま酢和え 十五穀米</p> <p>エネルギー 537kcal たんぱく質 13.7g 脂質 17.7g 炭水化物 78.7g 塩分 2.3g</p>	<p>4月11日</p> <p>つくね大葉巻きハンバーグ</p> <p>あさりと大根の時雨煮 アジの唐揚げ ふんわり蒸し 発芽玄米</p> <p>エネルギー 478kcal たんぱく質 20.8g 脂質 12.5g 炭水化物 67.6g 塩分 2.6g</p>	<p>4月12日</p> <p>赤魚の胡麻焼き</p> <p>芋天 竹の子のそぼろ炒め 菜の花平焼き 五目ごはん</p> <p>エネルギー 452kcal たんぱく質 19.0g 脂質 8.6g 炭水化物 72.3g 塩分 2.1g</p>	<p>4月13日</p> <p>厚揚げ海鮮八宝菜</p> <p>ふろふき大根風 ター菜のナムル さくら焼売 発芽玄米</p> <p>エネルギー 402kcal たんぱく質 12.9g 脂質 8.5g 炭水化物 66.6g 塩分 2.7g</p>
<p>4月16日</p> <p>白身魚のマリネ</p> <p>煮物 ごぼうサラダ 高菜入り饅頭 発芽玄米</p> <p>エネルギー 512kcal たんぱく質 18.0g 脂質 16.6g 炭水化物 81.5g 塩分 3.0g</p>	<p>4月17日</p> <p>照り焼きハンバーグ</p> <p>大根のカニカマあん 合鴨入りサラダ ワッフル型ポテト ちらし寿司</p> <p>エネルギー 431kcal たんぱく質 11.8g 脂質 11.2g 炭水化物 69.8g 塩分 4.0g</p>	<p>4月18日</p> <p>肉豆腐</p> <p>ピリ辛切干大根サラダ 菜の花の煮浸し カレーボール 発芽玄米</p> <p>エネルギー 540kcal たんぱく質 16.5g 脂質 20.2g 炭水化物 71.8g 塩分 2.7g</p>	<p>4月19日</p> <p>フィッシュカツ</p> <p>ひじきの五目煮 小松菜の胡麻和え 大学芋 わかめご飯</p> <p>エネルギー 504kcal たんぱく質 14.3g 脂質 12.3g 炭水化物 82.6g 塩分 3.4g</p>	<p>4月20日</p> <p>ササミステーキ味噌マヨソース</p> <p>豚肉と大根の煮物 鱈の照焼き インゲンのピーナッツ和え 発芽玄米</p> <p>エネルギー 481kcal たんぱく質 31.7g 脂質 8.4g 炭水化物 67.2g 塩分 3.1g</p>
<p>4月23日</p> <p>チーズソース明太包み揚げ</p> <p>田舎煮 ハムマリネ とうもろこし天 発芽玄米</p> <p>エネルギー 509kcal たんぱく質 10.3g 脂質 16.3g 炭水化物 78.1g 塩分 2.6g</p>	<p>4月24日</p> <p>サバの西京焼き</p> <p>京風がんも チンゲン菜の小エビ炒め ミニハンバーグの照り焼き 五目ごはん</p> <p>エネルギー 538kcal たんぱく質 20.5g 脂質 21.5g 炭水化物 63.9g 塩分 2.8g</p>	<p>4月25日</p> <p>甘辛鶏唐揚げ</p> <p>大根サラダ 炊き合わせ さくら焼売 発芽玄米</p> <p>エネルギー 522kcal たんぱく質 15.7g 脂質 17.9g 炭水化物 72.8g 塩分 2.5g</p>	<p>4月26日</p> <p>ポーク中華風トマトソース</p> <p>水餃子 真砂炒め かぼちゃ煮 十五穀米</p> <p>エネルギー 446kcal たんぱく質 14.4g 脂質 12.9g 炭水化物 65.0g 塩分 1.9g</p>	<p>4月27日</p> <p>海老と肉団子のわさび菜あん</p> <p>野菜炒め 揚げ物2種 茄子の南蛮漬け 発芽玄米</p> <p>エネルギー 523kcal たんぱく質 18.8g 脂質 16.6g 炭水化物 72.4g 塩分 3.1g</p>

