

[献立予定表]

2020年 4月

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
8 水	ナン			ナン			779 kcal
	マカロニスープ		ベーコン	サラダ油,マカロニ	にんじん,玉ねぎ,パセリ	チキンコンソメ,食塩,白こしょう	27.0 g
	キーマカレー	○	豚ひき肉,牛ひき肉,ひよこまめ	サラダ油,カレールウ	にんにく,しょうが,玉ねぎ,にんじん,プルーン	酒,カレー粉,ケチャップ,トマトピューレ,ウスターソース,チキンコンソメ	27.3 g
	カラフルポテト			じゃがいも,オリーブ油	にんじん,コーン,グリーンピース	食塩,白こしょう,チキンコンソメ	2.8 g
	お祝いいちごゼリー			いちごゼリー			
9 木	麦ごはん			精白米,精麦			890 kcal
	麻婆豆腐	○	豚ひき肉,赤みそ,木綿豆腐	サラダ油,三温糖,かたくり粉,ごま油,大豆油	にんにく,しょうが,干し椎茸,玉ねぎ,たけのこ,ねぎ	トウバンジャン,酒,テンメンジャン,こいくちしょうゆ,中華だし	29.8 g
	春巻き		春巻き	大豆油			25.9 g
	チンゲン菜の中華炒め			ごま油	チンゲンサイ,もやし,にんじん,コーン	オイスターソース,こいくちしょうゆ,酒	2.2 g
10 金	麦ごはん			精白米,精麦			750 kcal
	白玉ふのすまし汁	○	かまぼこ,わかめ	白玉麩	干し椎茸,こまつな	かつおだしパック,食塩,うすくちしょうゆ	24.5 g
	木の芽田楽		ひじきはんぺん,赤みそ,豆乳	さといも,こんにゃく,中ざら糖		本みりん,酒,和風だしの素,粉さんしょう	12.3 g
	切干大根の煮つけ		油揚げ	サラダ油,中ざら糖	切干大根,さやいんげん,にんじん	こいくちしょうゆ,本みりん,和風だしの素,かつおだしパック	3.4 g
13 月	パンズパン			パンズパン			777 kcal
	コンソメスープ		ウィンナー	サラダ油	にんじん,玉ねぎ,パセリ	チキンコンソメ,食塩,白こしょう	29.7 g
	ハンバーグ	○	ハンバーグ	三温糖		ウスターソース,トマトケチャップ,トマトピューレ	27.1 g
	キャベツのサラダ			イタリアンドレッシング	コーン,キャベツ,にんじん		3.7 g
	さくらゼリー					さくらゼリー(さくらんぼゼリー)	
14 火	麦ごはん			精白米,精麦			872 kcal
	じゃがいものみそ汁	○	わかめ,厚揚げ,ミックスみそ	じゃがいも	玉ねぎ,ねぎ	いりこだしパック	31.5 g
	鶏肉のから揚げ		鶏肉	かたくり粉,米粉,大豆油	しょうが	うすくちしょうゆ,酒	25.8 g
	小松菜の煮びたし			いりごま	こまつな,にんじん,切干大根	うすくちしょうゆ,和風だしの素,本みりん	2.4 g
15 水	小型米粉パン			小型米粉パン			811 kcal
	焼きそば	○	豚肉,あおのり,かつお節	サラダ油,中華めん	にんじん,キャベツ,しょうが	酒,食塩,白こしょう,焼きそばソース	30.9 g
	フランクフルト		フランクフルト				27.4 g
	フルーツ杏仁あえ			杏仁豆腐	みかん,パイン		3.6 g
16 木	麦ごはん			精白米,精麦			925 kcal
	ハッシュドビーフ	○	牛肉	サラダ油,ハヤシルウ,米粉	にんにく,にんじん,玉ねぎ,マッシュルーム,プルーン	白ワイン,トマトケチャップ,ウスターソース,食塩,チキンコンソメ	23.4 g
	フライドポテト			フライドポテト,大豆油		食塩	27.5 g
	もやしのソテー			サラダ油	もやし,こまつな,コーン,にんじん	食塩,白こしょう,チキンコンソメ	2.2 g
17 金	春野菜の五目ごはん	○	鶏肉,油揚げ,干ひじき	α化米,もち米,中ざら糖,サラダ油	にんじん,たけのこ,ふき,グリーンピース	酒,和風だしの素,食塩,うすくちしょうゆ	750 kcal
	春のかすみ汁		かまぼこ,湯葉	白玉麩	にんじん,干し椎茸,ほうれん草	うすくちしょうゆ,食塩,かつおだしパック	36.2 g
	サケの若草焼き		サケ	ベーキングマヨネーズ(卵無し)		食塩,白こしょう,酒,抹茶	22.7 g
	三色だんご			三色だんご			2.7 g
20 月	黒パン			黒パン			835 kcal
	ジュリエンスープ	○	ベーコン	サラダ油	セロリー,玉ねぎ,にんじん,パセリ	チキンコンソメ,食塩,白こしょう	35.3 g
	ささみのレモンソース		鶏肉ささみ	かたくり粉,大豆油,三温糖	レモン果汁	食塩,白こしょう,酒,こいくちしょうゆ	32.3 g
	コーンサラダ			ノンエッグマヨネーズ	コーン,もやし,枝豆,にんじん		3.7 g
	型抜きチーズ		チーズ				
21 火	麦ごはん			精白米,精麦			814 kcal
	ひじきふりかけ					ひじきふりかけ	35.0 g
	キャベツのみそ汁	○	厚揚げ,わかめ,ミックスみそ		キャベツ,切干大根,ねぎ	いりこだしパック	19.7 g
	タイの塩焼き		タイ				3.6 g
	じゃがいものうま煮			じゃがいも,しらたき,すりごま,ごま油,中ざら糖	玉ねぎ,にんじん,さやえんどう	うすくちしょうゆ,酒,和風だしの素	

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量	
22 水	ソフト麺	○		ソフト麺			872 kcal	
	ミートソース		牛ひき肉,豚ひき肉	ハヤシルウ,サラダ油,米粉	しょうが,にんじん,玉ねぎ,パセリ	白ワイン,トマトピューレ,ケチャップ,ウスターソース,チキンコンソメ,食塩,白こしょう	35.2 g	
	ココアビーンズ		大豆	大豆油,グラニュー糖,三温糖			ピュアココア	23.8 g
	海藻サラダ		干ひじき,糸寒天			もやし,枝豆,コーン	青じそドレッシング	2.9 g
23 木	麦ごはん	○		精白米,精麦			802 kcal	
	沢煮椀		豚肉		干し椎茸,にんじん,ごぼう,だいこん,糸みつば	酒,うすくちしょうゆ,かつおだしパック,食塩	30.6 g	
	厚揚げの肉みそかけ		厚揚げ,鶏ひき肉,赤みそ,豆乳	サラダ油,中さら糖,かたくり粉	しょうが		酒,水	20.3 g
	キャベツの梅おなかあえ		かつお節			キャベツ,もやし,にんじん	うすくちしょうゆ,ねり梅,本みりん	2.4 g
24 金	麦ごはん	○		精白米,精麦			803 kcal	
	トックスープ		焼き豚,木綿豆腐	ごま油,トック	にんじん,にら	うすくちしょうゆ,白こしょう,食塩,中華だし	31.3 g	
	サワラの高麗焼き		サワラ	三温糖,ごま油	しょうが,にんにく,ねぎ	こいくちしょうゆ,酒	18.2 g	
	ナムルサラダ			ナムルドレッシング	こまつな,もやし,にんじん		1.8 g	
27 月	食パン	○		食パン			742 kcal	
	いちごジャム				いちごジャム		26.4 g	
	ポテトスープ		ベーコン	じゃがいも,サラダ油	にんじん,玉ねぎ,パセリ	チキンコンソメ,食塩,白こしょう	26.4 g	
	オムレツ		オムレツ				3.4 g	
	アスパラソテー		ベーコン	サラダ油	アスパラガス,もやし,コーン	チキンコンソメ,食塩,白こしょう		
	オレンジ					オレンジ		
28 火	麦ごはん	○		精白米,精麦			888 kcal	
	豆腐のすまし汁		木綿豆腐,わかめ		干し椎茸,ほうれん草,えのきたけ	かつおだしパック,食塩,うすくちしょうゆ	32.1 g	
	とんかつ		とんかつ	大豆油		ソース	22.0 g	
	五目きんぴら		はんぺん	こんにゃく,サラダ油,三温糖	にんじん,ごぼう,さやいんげん	こいくちしょうゆ,とうがらし,本みりん,和風だしの素,かつおだしパック	2.1 g	
	ヨーグルト		ヨーグルト					
30 木	麦ごはん	○		精白米,精麦			824 kcal	
	昆布汁		厚揚げ,昆布		にんじん,だいこん,ごぼう,こまつな	かつおだしパック,こいくちしょうゆ,食塩	28.8 g	
	シシヤモの更紗揚げ		シシヤモ	薄力粉,サラダ油,大豆油		カレー粉,ベーキングパウダー	23.8 g	
	ひじきの炒め煮		干ひじき,ちくわ	三温糖,サラダ油,いりごま	にんじん,枝豆	こいくちしょうゆ,本みりん,和風だしの素	2.0 g	

※都合により、食材や料理が変更になることもあります。