



今週の献立



あにもの森

	4月15日 (日)	4月16日 (月)	4月17日 (火)	4月18日 (水)	4月19日 (木)	4月20日 (金)	4月21日 (土)
朝食	スクランブルエッグ 人参ツナサラダ コーヒー牛乳 食パン ワカメスープ	野菜とエビ団子のふわっと煮 菜の花のお浸し たいみそ 味噌汁 ごはん 牛乳	さつまあげと野菜の煮物 白菜塩昆布和え フキノトウ味噌 味噌汁 ごはん	納豆 はんぺんと野菜の煮物 青菜の和え物 味噌汁 ごはん リンゴジュース	ポトフ風スープ煮 コールスローサラダ 牛乳 ロールパン 大根スープ	けんちん風煮 いんげん胡麻和え ネギ味噌 味噌汁 ごはん 牛乳	野菜のソテー 白菜のおかか和え もろみ味噌 味噌汁 ごはん 牛乳
昼食	ハヤシライス エビ寄せフライ 大根フレンチ風サラダ コンソメスープ	麻婆豆腐 春雨中華サラダ カリフラワー炒め 中華スープ ごはん	鶏肉のトマトソース 里芋のそぼろ煮 大根とかまぼこの和えサラダ 味噌汁 ごはん	焼きそば 焼売 ほうれん草お浸し すまし汁	鶏肉のゆず胡椒甘辛焼き がんもの煮物 とろろ芋 味噌汁 ごはん	三色丼 若竹煮 アスパラ生姜和え すまし汁	豚肉千切り炒め いんげんとはんぺんの和え物 玉葱ときのこのバター醤油 味噌汁 ごはん
午後おやつ	水ようかん	まんじゅう	マンゴープリン	人形焼き	プチシュー	やわらかロールケーキ	あずきパイ
夕食	肉野菜炒め 高野豆腐の含め煮 白菜のおかか和え 味噌汁 ごはん	鯖の利休焼き れんこん炒め 小松菜の胡麻みそあえ 味噌汁 ごはん	鯖のムニエルきのこあん 竹輪のポン酢あえ 中華炒め すまし汁 ごはん	エビと豆腐のうま煮 切り干し大根のカレー炒め 角揚げの生姜和え 味噌汁 ごはん	白身魚のレモン蒸し 茄子の田楽 ピリ辛ゴボウ炒め すまし汁 ごはん	たっぷり豚肉じゃが 玉子豆腐 れんこんの梅じゃこ和え 味噌汁 ごはん	茄子とひき肉の炒め物 ゴボウ煮 にらともやしのポン酢和え 味噌汁 ごはん
合計	E 1708 P 55.8 F 60.8 塩 9.4	E 1665 P 67.9 F 41.5 塩 10.2	E 1625 P 73.4 F 34.8 塩 9.3	E 1719 P 67.5 F 42.7 塩 10.9	E 17 P 70.5 F 63.7 塩 9.6	E 1677 P 66.4 F 39.9 塩 11.4	E 1677 P 64.9 F 47.3 塩 9.1

E・・・エネルギー(kcal) P・・・たんぱく質(g) F・・・脂質(g) 塩・・・食塩相当量(g)

※ 入荷の都合により、献立変更の際はご了承下さい。

富士食品商事株式会社