

4月の献立

夜

季節にちなんだごちそうメニュー。
デザート付きです。

6月

鶏もも唐揚げ
アジの和風あん

豆乳と野菜の真丈(しんじょ) / なすの味噌炒め / 干豆腐とパプリカの高菜サラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
525kcal	21.7g	39.3g	21.6g	2.6g

7月

チキンステーキ もろみダレ
豚肉とれんこんの生姜煮込み

あさり入りピーマンのオイスター炒め / オクラと麦味噌漬のネバネバ和え / チョコブラウニー

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
318kcal	14.0g	21.8g	18.5g	1.9g

1水

フライドチキン 柚子胡椒ソース
春雨と青菜の焼き肉のタレ炒め

青菜とコーンのバター醤油 / きんぴられんこん / キャベツのシーザーサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
446kcal	14.0g	31.0g	29.2g	2.5g

2木

鶏肉とナッツのオイスターソース炒め
本日の魚料理

ソーセージとピーマンのコンソメソテー / もやしのナムル / 小松菜のもろみ醤油サラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
304kcal	17.9g	17.7g	20.5g	2.4g

3金

唐揚げ チリソース
豆腐ハンバーグ・和風あん

きのこ切干のもろみ炒め / ほうれん草の胡麻和え / わかめとパプリカのマリネ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
559kcal	18.0g	41.1g	30.5g	3.4g

4土

店休日

5日

店休日

6月

鶏もも唐揚げ
アジの和風あん

豆乳と野菜の真丈(しんじょ) / なすの味噌炒め / 干豆腐とパプリカの高菜サラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
525kcal	21.7g	39.3g	21.6g	2.6g

7月

チキンステーキ もろみダレ
豚肉とれんこんの生姜煮込み

あさり入りピーマンのオイスター炒め / オクラと麦味噌漬のネバネバ和え / チョコブラウニー

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
318kcal	14.0g	21.8g	18.5g	1.9g

8水

甘辛豚と野菜の生姜焼き
カニ入り真丈 中華あん

かぼちゃの煮物 / 竹の子とパプリカのきんぴら / マカロニサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
362kcal	8.4g	21.3g	33.9g	2.6g

9木

鶏肉の八幡巻
お楽しみの揚げ物

しらすと青菜の黒胡麻炒め / カリフラワーのアンチョビ和え / ツナとコーンのオニオンサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
398kcal	14.3g	22.5g	36.8g	2.9g

10金

メンチカツ トマトソース
アジの南蛮漬

野菜の和風春雨炒め / ひじき煮 / おからのサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
423kcal	15.2g	25.3g	33.8g	2.6g

11土

店休日

12日

店休日

13月

オマール海老のクリームコロッケ
アブラカレイ 野菜甘酢ソース

豆乳と野菜の真丈(しんじょ) 生姜醤油 / あさりとわかめの酢の物 / ポテトサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
409kcal	12.8g	25.4g	32.7g	2.8g

14火

豚カツ ソース
豆腐ハンバーグ 和風あん

サバの塩焼き / スナップエンドウとパプリカのカレー炒め / かぶと人参のなます

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
459kcal	15.0g	33.5g	24.6g	2.2g

15水

鶏肉のトマト煮込み
牛肉入りコロッケ

チンゲン菜の豆乳煮 / 小松菜の生姜昆布和え / 枝豆とキャベツの柚子胡椒サラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
296kcal	12.6g	16.3g	25.9g	2.0g

16木

海老カツ ソース
鶏肉のキーマカレー風

きんぴられんこん / ひじきと小松菜のバターソテー / カリフラワーのマリネ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
327kcal	12.1g	18.1g	30.8g	3.0g

17金

ビーフ入りハンバーグ デミグラス煮込み
生姜入り豆腐ステーキ 梅あんかけ

きのこの味噌炒め / かぼちゃの煮物 / ほうれん草のオニオンサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
352kcal	14.8g	21.6g	25.7g	2.7g

18土

店休日

19日

店休日

20月

黒トリュフ風味唐揚げ
アジの南蛮漬

なすの味噌炒め / ほうれん草の胡麻和え / カリフラワーときゅうりのシーザーサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
462kcal	13.7g	32.2g	29.6g	2.3g

21火

メンチカツ ソース
サバのレモンあんかけ

豆乳と野菜の真丈(しんじょ) 柚子胡椒だれ / 玉子のこのデミグラス炒め / 和風ツナポテトサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
422kcal	15.5g	28.0g	24.0g	2.4g

22水

豚カツ ネギおろしだれ
豆腐ハンバーグ 和風あん

かぼちゃの煮物 / オクラのおひたし / かぶの梅サラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
423kcal	12.9g	27.7g	30.9g	2.3g

23木

黒酢の酢豚
塩じゃがコロッケ

竹の子とチンゲン菜のオイスター炒め / 枝豆とひじきの山椒ネギ和え / マカロニサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
406kcal	10.9g	27.8g	29.4g	2.6g

24金

甘辛豚と野菜のマスタードソース炒め
お楽しみの揚げ物

ソースたこ焼き / 小松菜の煮びたし / キャベツとコーンの青じそサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
374kcal	12.3g	24.0g	27.2g	2.3g

25土

店休日

26日

店休日

27月

鶏肉の八幡巻
本日の魚料理

野菜の和風春雨炒め / 人参の白和え / 里芋のマッシュサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
368kcal	18.0g	16.2g	29.0g	3.2g

28火

チキンステーキ 塩レモンだれ
そぼろ・鮭・玉子の3色丼風炒め

花かんもと大根の煮物 山椒風味 / 竹の子とブロッコリーの味噌炒め / 大豆の和風玉ねぎサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
400kcal	16.8g	29.4g	19.1g	2.7g

29水

店休日

30木

(ピラフ風ライス ※ご飯ありの場合)
桜海老のクリームコロッケ
豚肉の和風チンジャオロース

ソーセージとうまい菜のアンチョビ炒め / キャベツとコーンのマヨサラダ / あんこ入り抹茶チュロス

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
471kcal	10.3g	33.2g	33.1g	2.7g

31金

店休日

☉マークは写真で紹介しているメニューです。

7(火)
ごちそう

豚肉とれんこんの生姜煮込み
チキンステーキ もろみダレ

30(木)
ごちそう

(ピラフ風ライス)
豚肉の和風チンジャオロース
桜海老のクリームコロッケ

ピラフ風ライスの栄養成分：エネルギー 243kcal / たんぱく質 3.5g / 脂質 1.9g / 炭水化物 54.4g / 食塩相当量 0.5g

写真に掲載されている混ぜご飯は、「ご飯あり」を注文されている方全てにお届けいたします。

【クロスワード 答え】

1	ダ	ガ	シ	マ	
2	ン		リ	フト	
3	ゴ	キ	ツ	イ	
4		ム	ジ	コ	
5	モ	チ	ウ	メ	
	A	B	C	D	E
	イ	チ	ゴ	ガ	リ

(いちご狩り)

※写真はイメージです。 ※記載されているカロリー、栄養成分の値は弁当一個分ですが、あくまでも目安です。栄養素の摂取量を保証するものではありません。 ※掲載している栄養成分は普通食M(おかずのみ)の場合です。 ※ご飯(白米)の栄養成分は次の通りです。 エネルギー 285kcal / たんぱく質 4.3g / 脂質 0.5g / 炭水化物 63.1g / 食塩相当量 0g ※当店のお弁当はアレルギーに対し特別な配慮はしていません。ご了承ください。 ※仕入れの状況により、予告なく内容を変更させていただく場合がございます。あらかじめご了承ください。