2022年4月 予定献立表















	1370	献益名			し よう しょく ざい 使 用 食 材					を得す献立を変更させていただく場合				エネルギー	
ا • i	ょうび 曜日			あか しょくざい 赤の食材 5 にく Œa 血や肉や骨になる		きいろしょくざい 黄色の食材			から		みどりしょくざい緑の食材		タンパク質 脂 たんすいかぶっ えん		
			<u> </u>					熱や力にな		± ± 10 ±		だちょうしととの調子を整え			炭水化物
ı			②オニオンスープ	豚肉	ベーコン	ツナ	*	じゃがいも	カレールー		にんじん		にんにく	ブロッコリー	464
-	月	③ブロッコリーとツナのサラダ	④オレンジジュース				カレー粉	サラダ油		カリノラリー	オレンジジ:	ユース			17.9 1
-		①ごはん	②味噌汁(ほうれん草・えのき)	あかうお	ひじき	油揚げ	*	片栗粉	サラダ油	(Fるわん そ る	ラのきたけ	しょうが	大根おろし	I= 4 1 ° 4	68.3 454
5	火	①こはん ③赤魚のみぞれ煮	④ひじきの煮物	מפימש	UUB	泄物リ	ボーゼリーの素		リフタ油	しいたけ	えのさにい	しょうか	人依のつし	LNUN	19.3
,		⑤ピーチゼリー	⊕0020mm				C 9 05#	()		001/217					68.3
		<u> </u>		ウインナー		ロースハム	食パン	ココア	マーガリン	だいこん	たまねぎ	にんじん	にんにく	しょうが	415
3	水	③豚肉のトマト煮	④コールスローサラダ	牛乳	115-11-2	0 //	じゃがいも		. 7333	トマト缶	キャベツ	きゅうり	レモン汁	0 0 0 0 0	19.6 1
	۷,	⑤牛乳	©= ///.C	1 30			0 (2001)	J J J / LL			11.5	C.# 3 3	0 2071		47.4
			②わかめスープ	豚肉	わかめ	鶏肉	中華麺	ごま油	サラダ油	キャベツ	もやし	にんじん	E5	長ねぎ	465
7	木	③ほうれん草の和風サラダ	④ヨーグルト (いちご)	ヨーグルト	(いちご)	のり				ほうれんそう					23.4 1
	•			かつおぶし											62
		①ごはん	②味噌汁(はくさい・おふ)	鶏肉	ヨーグルト	ベーコン	*	白玉麩	カレー粉	はくさい	しょうが	にんにく	キャベツ	にんじん	452
3	金	③タンドリーチキン	④キャベツのバターソテー	ヤクルト			サラダ油	バター		たまねぎ					18.2 1
		⑤ヤクルト													62
		①ふりかけごはん(おかか)	②味噌汁(もやし・わかめ)	わかめ	鶏肉	ロースハム	米	ふりかけ	片栗粉	もやし	しょうが	にんにく	ブロッコリー	・コーン	447
1	月	③鶏のからあげ	④ブロッコリーのゴマサラダ	ヨーグルト			サラダ油	ねりごま	すりごま	にんじん					22.3 1
		⑤ヨーグルト													60.5
		①ミートソーススパゲティ	②キャベツスープ	豚肉	ツナ	牛乳	スパゲティ	バター	小麦粉	たまねぎ	ピーマン	にんじん	しいたけ	にんにく	462
2	火	③大根サラダ	④プリン				ごま油	プリンの素	(卵不使用)	トマト缶	キャベツ	だいこん	きゅうり		21.9 1
															61.3
		①豚丼	②味噌汁(えのき・豆腐)	豚肉	豆腐	ロースハム	米	ごま油	片栗粉	たまねぎ	にんじん	しょうが	にんにく	グリンピース	450
3	水	③中華サラダ	④バナナ	牛乳						えのきたけ	もやし	きゅうり	バナナ		19.4 1
		⑤牛乳													68.3
		①ごはん	②味噌汁(たまねぎ・人参)	ほき	鶏肉		*	片栗粉	サラダ油	たまねぎ	にんじん	大根おろし	キャベツ	きゅうり	460
4	木	③白身魚のから揚げ	④鶏とキャベツのゴママヨ和え				マヨドレ	ゼリーの素	(青りんご)						18.6 1
		⑤青りんごゼリー					すりごま								70.3
		①ロールパン	②野菜スープ	ウインナー	鶏肉	ロースハム	バターロール	サラダ油	マヨドレ	だいこん	みずな	たまねぎ	にんにく	こまつな	407
5	金	③バーベキューチキン	④小松菜サラダ	ジョア(白	ぶどう)					きゅうり	にんじん				23.5
		⑤ジョア (白ぶどう)													40.7
		①肉うどん	②ポテトフライ	豚肉	ツナ	牛乳	うどん	シュースト	ノングポテト	たまねぎ	長ねぎ	だいこん	きゅうり	レモン汁	450
3	月	③わかめと大根のツナサラダ	④フルーチェ (ピーチ)	わかめ			サラダ油	フルーチェ	(ピーチ)						15.9
															62.2
		①タコライス	②白菜スープ	豚肉	ウインナー	ツナ	*	サラダ油	カレー粉	たまねぎ	にんじん	にんにく		キャベツ	454
9	火	③コーンサラダ	④オレンジ	チーズ						はくさい	ブロッコリー	コーン	オレンジ		22.6
		@S*. / HS.1*	<u></u>												62
$\overline{}$	ماد	①ジャムサンド	②マカロニスープ	ウインナー		ロースハム			いちごジャム		にんじん	いんげん	キャベツ	きゅうり	435
	水	③豚とポテトのカレー炒め	④フレンチサラダ	ショア(ノ)	ルーベリー)		マカロニ	じゃがいも	サラダ油	レモン汁					18.2
4		⑤ジョア (ブルーベリー)	のオキレナ (うのき) 沖担げ	inter#	ı÷	強体	カレー粉	#= #×±	+	ラ のキャル	Ev-v	I= / 1» /		1 \ / 1=0 '	55.1
,	*	①ごはん ②白息色のわぎ味噌焼き	②すまし汁(えのき・油揚げ	油揚げ	ほき	鶏肉	米	サラダ油 (ぶどう)	さといも	えのきたけ	を合う	にんじん	ごぼう	いんげん	459
1	木	③白身魚のねぎ味噌焼き ⑤ぶどうのゼリー	④筑前煮				ゼリーの素	(いこう)							23.4
1		のぶとうのとりーのごはん	②味噌汁(だいこん・キャベツ)	合い挽き肉	一定	ベーコン	米	パン粉	サラダ油	だいこん	キャベツ	たまわぎ	トマト缶	こまつた	69,6 453
2		①とはん ③トマトソースハンバーグ	④小松菜ベーコンソテー	ヨーグルト		ハ - コノ	ボーバター	ハン柳	テング油	にんじん	ナャハジ	100100	וי ∀י. ⊞	Cd 1/d	18.4
_		⑤ヨーグルト (いちご)	⊕ 引性本 ハーフラブ	יוער ב	(VI)U()		/\ <i>J</i> =			100/0					-
\exists		<u> </u>	②味噌汁(ねぎ・わかめ)	わかめ	さば	油揚げ	*	ゼリーの素	(オレンジ)	長ねぎ	大根おろし	切干大規	にんじん	しんげん	68 465
5		③サバの塩焼き	④切干大根の炒め煮	.5.0 05	2.05		サラダ油	>//	/	2.100	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	~ I / \IX	,00/0	, 0., 7, 0	17.8
	, ,	⑤オレンジゼリー	= 12												61.2
1		①黒糖ロール	②かぶとウインナーのスープ	ウインナー	豚肉	ロースハム	黒糖ロール	じゃがいも	サラダ油	かぶ	たまねぎ	にんじん	ほうれんそう	コーン	432
3	火	③コロッケ	④ポパイサラダ				パン粉	オリーブ油			ジュース(白				15.2
		⑤野菜&果物ジュース(白ぶどう)													57.6
1		①麻婆豆腐丼	②中華スープ	豆腐	豚肉	ロースハム	*	サラダ油	片栗粉	長ねぎ	にんじん	しいたけ	しょうが	にんにく	451
7	水	③磯香和え	④キウイフルーツ	鶏肉	牛乳	のり				グリンピース		はくさい		キウイフルーツ	20,6
		⑤牛乳													62.9
1		①ふりかけごはん(おかか)	②味噌汁(白菜・人参)	鶏肉	豆腐	ヤクルト	*	ふりかけ	小麦粉	はくさい	にんじん	キャベツ	きゅうり		461
3		③チキンカツ	④お豆腐サラダ				パン粉	サラダ油							17.3
		⑤ヤクルト													65.9
				ı			1			·					
1		_	_		and the same of th	- Me		N			~				
	金			_ħ	711	*	> ;;		5		T'		00		

- ※ 肉加工品(ハム・ウインナー・ベーコン)は、すべて無添加(アレルゲンフリー)のものを使用しています。※ カレールー・シチュールー・ふりかけは、アレルゲンフリー(27品目不使用)のものを使用しています。※ 甲殻類・ナッツ・そば・魚卵は、使用していません。