

ヘルシー 4月献立表

【月】	熱量	蛋白質	脂質	糖質	塩分	【火】	熱量	蛋白質	脂質	糖質	塩分	【水】	熱量	蛋白質	脂質	糖質	塩分	【木】	熱量	蛋白質	脂質	糖質	塩分	【金】	熱量	蛋白質	脂質	糖質	塩分																		
7日	187	16.9	5.5	18.3	2.0	1日	208	16.1	8.7	15.0	2.1	2日	196	15.2	8.6	15.4	1.9	3日	200	16.0	10.1	11.4	1.8	4日	200	16.7	6.7	19.3	1.9																		
あじ照焼き 切干ツナ煮 ピーマン竹輪味噌						赤魚煮付け風 わかめ中華サラダ 酢鶏						ほき蒸おろしあん 野菜みそサラダ もやし胡瓜のり和え 						ぶり照焼き 千切り豚肉炒め しぐれおろし和え						鶏蒸しょうがあん 青梗菜スープ煮 ブロッコリーサラダ																							
14日	192	14.2	8.8	13.5	1.9	8日	207	15.2	10.8	12.4	2.5	9日	203	18.9	9.8	9.0	1.7	10日	207	14.0	7.2	21.3	1.9	11日	188	12.0	6.9	19.4	1.9																		
ぶり照焼き キャベツ中華煮 ふき人参金平						さわら幽庵焼き もやしツナソース炒め 筑前煮						ます香草焼き 鶏と野菜中華和え 青梗菜煮浸し 						かれい蒸野菜あん ゆで野菜みそダレ おくらわかめおかか和え						ほき蒸ゆずあん 大根セロリ金平 マーボー茄子																							
21日	192	15.2	10.4	10.6	1.6	15日	188	15.9	8.5	13.1	2.4	16日	203	16.5	6.5	20.6	1.9	17日	200	16.8	7.5	14.9	2.1	18日	204	13.9	9.5	17.2	2.0																		
ます塩焼き ほうれん草ピーナツ和え 白菜くたくた煮						たら蒸甘酢あん 高野豆腐ラタトゥイユ もやし竹輪ごま酢和え						鶏蒸ごまみそダレ 野菜トマト煮 ブロッコリーピーナツ和え 						さば塩焼き 大根、ふ、人参煮 鶏胸南蛮漬け						ほっけ塩焼き もやし丸天炒め 芋と南瓜サラダ																							
28日	194	14.6	6.0	20.7	2.6	22日	198	13.8	7.7	17.5	2.0	23日	199	13.7	7.0	19.6	2.5	24日	203	14.6	10.3	13.7	2.0	25日	188	16.1	6.5	16.9	1.9																		
あじ南部焼き 大根寄せ煮 ピーマン突きこん金平						かれい蒸ゆずあん 人参マリネ キャベツハム炒め						赤魚照焼き 肉大根 海苔もやし 						さわら南部焼き キャベツごま和え 五目金平						鶏照焼き 豚と牛蒡すき焼き風 人参ごまみそ金平																							
あじ南部焼き 大根寄せ煮 ピーマン突きこん金平												30日						190						13.4						7.3						18.0						2.2					
												ほっけ塩焼き 白菜柔らか煮 人参マスタード炒め 						※ 献立は、仕入れ等の都合により変更することがございます。 ※ ご注文の変更は当日朝9時までをお願いいたします。 ※ ご飯のカロリーは286calです。																													