

☆☆ 2016年 4月朝食メニュー ☆☆

一食分…ご飯:420kcal / パン2個:200kcal

豚肉 牛肉 豚・牛肉

月	火	水	木	金
1日				
				
4日	5日	6日 パンの日	7日	8日
カニしぐれオムレツ&餃子フライ ひじきサラダ 秋刀魚竜田 青菜ソテー 味付海苔	ポークジンジャー チャプチェ アジ紫蘇フライ 若芽のナムル 金山時味噌	甘辛唐揚げ 中華あんかけ さつま揚げの生姜醤油 茎わかめピリ辛炒め フルーツ	ハンバーグ デミグラスソース 大根サラダ 金平コロッケ スクランブルエッグ ふりかけ	アジフライ パスタサラダ 角揚げ煮 ケチャップ煮 のり佃
熱量 329kcal 蛋白質11.7g 脂質 19.6g 塩分 3.7g	熱量 273kcal 蛋白質12.9g 脂質 15.2g 塩分 3.5g	熱量 416kcal 蛋白質 16.9g 脂質 22.3g 塩分 4.2g	熱量 407kcal 蛋白質 14.2g 脂質 23.7g 塩分 3.4g	熱量 388kcal 蛋白質 16.5g 脂質 19.1g 塩分2.9g
11日	12日	13日 パンの日	14日	15日
豚肉と木耳の玉子炒 京風がんも 焼きビーフン 青菜のナムル 味付海苔	クラッシュハムカツ シチュー キャベツサラダ 棒天 金山時味噌	唐揚 マカロニサラダ ジャーマンポテト 小松菜の煮浸し フルーツ	根菜鶏つくねバーグ チャプチェ 大根とあさりの煮物 ハムマリネ ふりかけ	ヤンニョムチキン 明太スパゲティ 厚揚げのそぼろあん ブロッコリーサラダ のり佃
熱量 312kcal 蛋白質12.8g 脂質 20g 塩分 3g	熱量 353kcal 蛋白質13.1g 脂質 20.1g 塩分 4.2g	熱量 468kcal 蛋白質 15.7g 脂質 31g 塩分 3.1g	熱量 216kcal 蛋白質 11g 脂質 5.1g 塩分 3.7g	熱量 336kcal 蛋白質 14.2g 脂質 13.5g 塩分 3.4g
18日	19日	20日 パンの日	21日	22日
マグロカツ オランダーズソース ペペロンチーノ 筍の味噌炒め 若芽の酢の物 味付海苔	牛肉豆腐 お好み焼き 棒餃子 菜の花のピーナッツ和え 金山時味噌	ハム&オムレツ ペンネソテー 煮物 スティックハンバーグ フルーツ	ツインかつ ナポリタン ひじきの五目煮 スクランブルエッグ ふりかけ	秋刀魚の蒲焼き風 春雨中華サラダ 大根のカニカマあん 味噌田楽 のり佃
熱量 398kcal 蛋白質12.8g 脂質 23.5g 塩分 3.2g	熱量 342kcal 蛋白質13.1g 脂質 18.2g 塩分 2.7g	熱量 428kcal 蛋白質 17.2g 脂質 20.7g 塩分 3.6g	熱量 372kcal 蛋白質 13.5g 脂質 18.1g 塩分 2.9g	熱量 374kcal 蛋白質 15.1g 脂質 15.8g 塩分 4.8g
25日	26日	27日 パンの日	28日	
とろーり玉子メンチカツ ペペロンチーノ 田舎煮 ハムマリネ 味付海苔	鮭明太焼き チャプチェ 春巻き さくら色焼売 金山時味噌	いかの天ぷら おろしソース 京風がんも 大根サラダ チンゲン菜の辛子和え フルーツ	照焼きハンバーグ ボンゴレスパゲティ 筍のハオ炒め 野菜コロッケ ふりかけ	
熱量 380kcal 蛋白質12.1g 脂質 19g 塩分 3.3g	熱量 300kcal 蛋白質12.4g 脂質 17.9g 塩分 2.3g	熱量 365kcal 蛋白質 19.4g 脂質 19.7g 塩分 3.8g	熱量 326kcal 蛋白質 12.3g 脂質 15.5g 塩分 3.2g	

☆☆ 2016年 4月夕食メニュー ☆☆

一食分…ご飯:420kcal / パン2個:200kcal

豚肉 牛肉 豚・牛肉

月	火	水	木	金	
1日					
 					
4日	5日	6日	7日	8日	
クラッシュハムカツ 肉じゃが インゲンサラダ 棒天 のり佃煮 あっさりセロリ	サバ竜田 マカロニサラダ ジャーマンポテト 小松菜の胡麻和え ピリ辛こんにゃく 若芽のナムル	メンチカツ 焼きビーフン 田舎煮 ハムマリネ パリパリザーサイ 茄子の南蛮漬け	サバの照り焼き ペンネソテー 煮物 スティックバーグ 梅ごぼう ごま昆布	大判肉包み お好み焼き 秋刀魚の甘露煮 インゲンのピーナッツ和え 卵の花 オクラのおかか和え	
熱量 343kcal 蛋白質12.1g 脂質 22.1g 塩分 3.5g	熱量 476kcal 蛋白質15.1g 脂質 32.4g 塩分 2.7g	熱量 294kcal 蛋白質 9g 脂質 14g 塩分 2.4g	熱量 367kcal 蛋白質 15.4g 脂質 18.7g 塩分 2.3g	熱量 286kcal 蛋白質 10.8g 脂質 13g 塩分2.6g	
11日	12日	13日	14日	15日	
鶏肉生姜焼き チャブチェ 春巻き ブロッコリーサラダ さくら色焼売 キムチ大根	ハンバーグ 和風ソース 大根サラダ 金平コロッケ スクランブルエッグ パリパリザーサイ 佃煮	牛肉コロッケ 筍のハオ炒め がんも煮 ピリ辛ツキコン しばきくらげ 甘辛ささがきごぼう	いかの天ぷら おろしソース 麻婆豆腐 ひじきの五目煮 チンゲン菜の辛子和え キムチもやし オクラのおかか和え	バーグピカタ ジャコエビのかき揚げ キャベツサラダ ごぼう天 若布の酢の物 浅炊きキヤラ風味	
熱量 343kcal 蛋白質14.7g 脂質 20.3g 塩分 2.1g	熱量 404kcal 蛋白質14.3g 脂質 24.4g 塩分 3g	熱量 297kcal 蛋白質 7.7g 脂質 14.1g 塩分 2.6g	熱量 287kcal 蛋白質 19.1g 脂質 12.5g 塩分 3.5g	熱量 345kcal 蛋白質 12.3g 脂質 21.4g 塩分 2.6g	
18日	19日	20日	21日	22日	
チキンカツ煮 チャブチェ 鯖の照り焼き 小松菜の胡麻和え うずら豆 卵の花	大判肉包み トマトペンネ さつま揚げの生姜醤油 ハムマリネ しばきくらげ あっさりセロリ	メンチカツ 麻婆豆腐 焼きビーフン インゲンの胡麻味噌和え パリパリザーサイ 梅ごぼう	鮭の西京焼き 焼きそば 野菜コロッケ ケチャップ煮 ポテトサラダ 小松菜の胡麻和え	豆腐のふわふわ揚げ 肉じゃが 鯖の塩焼き 青菜ソテー ナムル 大豆煮	
熱量 405kcal 蛋白質17.9g 脂質 15.7g 塩分 3.1g	熱量283kcal 蛋白質10.7g 脂質 11.1g 塩分 2.5g	熱量 253kcal 蛋白質 11.3g 脂質 9.8g 塩分 2.4g	熱量 342kcal 蛋白質 15.5g 脂質 14g 塩分 4.2g	熱量 384kcal 蛋白質 13.1g 脂質 26.6g 塩分3.9g	
25日	26日	27日	28日		
ポークジンジャー シチュー 秋刀魚竜田 切干大根 コンニャクのステーキ あっさりセロリ	根菜鶏つくねバーグ ペンネソテー 大根とあさりの煮物 スクランブルエッグ うずら豆 ター菜のナムル	カニしぐれオムレツ&ギョウザフライ ひじきサラダ アジ紫蘇フライ 菜の花のソテー 若芽の酢の物 キムチもやし	鶏の山椒焼き がんも煮 南瓜サラダ ツナマリネ 釜炊き生姜 なすの生姜醤油		
熱量 313kcal 蛋白質14.2g 脂質 20.2g 塩分 2.9g	熱量 334kcal 蛋白質13.8g 脂質 10.9g 塩分 2.8g	熱量 294kcal 蛋白質 113g 脂質 18.1g 塩分 2.6g	熱量 297kcal 蛋白質 14.5g 脂質 17.1g 塩分 2.3g		