

☆☆ 2017年 4月朝食メニュー ☆☆

一食分・・・ご飯:420kcal / パン 2こ: 200kcal

豚肉 牛肉 豚・牛肉

月 3日	火 4日	水 5日 パンの日	木 6日	金 7日
海老チリソース 大根のカニカマあん ひじきサラダ 餃子フライ 味付海苔	コリアン風ポーク チャプチェ 白身魚フライ 若芽のナムル 金山時みそ	鶏唐揚げ 中華あんかけ 角揚げ煮 茄子の南蛮漬け フルーツ 	メバルの粕漬焼き 玉子しんじょう天 ピリ辛切干大根サラダ 金平ごぼう ふりかけ	ハンバーグ デミグラスソース パスタサラダ スクランブルエッグ 煮物 のり佃
熱量 292kcal 蛋白質 9.4g 脂質 13.7g 塩分 4.1g	熱量 278kcal 蛋白質 12.2g 脂質 15.7g 塩分 2.5g	熱量 375kcal 蛋白質 15.7g 脂質 21.9g 塩分 3g	熱量 308kcal 蛋白質 15.6g 脂質 14.4g 塩分 2.8g	熱量 358kcal 蛋白質 15.1g 脂質 20.6g 塩分 3.1g
10日	11日	12日 パンの日	13日	14日
えびかつ&チキンピカタ ビーフン 煮物 青菜のナムル 味付海苔	豚肉ときくらげの玉子炒め 麻婆豆腐 キャベツサラダ 棒天 金山時みそ	サバ竜田 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 	つくね大葉巻きハンバーグ あさりと大根の時雨煮 春雨サラダ 野菜コロッケ ふりかけ	アジフライ 明太スバゲティ 竹の子のそぼろ炒め スティックハンバーグ のり佃
熱量 263kcal 蛋白質 12.6g 脂質 11.1g 塩分 2.8g	熱量 312kcal 蛋白質 13.4g 脂質 18.7g 塩分 3.7g	熱量 442kcal 蛋白質 14.6g 脂質 29.7g 塩分 2.3g	熱量 281kcal 蛋白質 11.1g 脂質 9.5g 塩分 3.7g	熱量 319kcal 蛋白質 13.3g 脂質 12.5g 塩分 3.4g
17日	18日	19日 パンの日	20日	21日
大きなごま味噌ロール鶏竜田 和風のりパスタ さつま揚げの生姜醤油 若芽の酢の物 味付海苔	肉豆腐 イカ野菜かつ 煮物 菜の花のピーナッツ和え 金山時みそ	照り焼きハンバーグ じゃが芋のそぼろあん 合鴨入りサラダ  生姜入りがんも フルーツ	マグロカツ オランダーズソース ナポリタン ひじきの五目煮 小松菜の胡麻和え ふりかけ	ポーク味噌焼き 豚肉と大根の煮物 春雨の中華サラダ 味噌田楽 のり佃
熱量 308kcal 蛋白質 21.6g 脂質 10g 塩分 4.3g	熱量 381kcal 蛋白質 15.9g 脂質 19.9g 塩分 4.4g	熱量 326kcal 蛋白質 13.8g 脂質 14.7g 塩分 4g	熱量 355kcal 蛋白質 11.2g 脂質 19.2g 塩分 3g	熱量 345kcal 蛋白質 17.5g 脂質 15.7g 塩分 4.3g
24日	25日	26日 パンの日	27日	28日
キャベツメンチカツ パペロンチーノ 田舎煮 ハムマリネ 味付海苔	マスの塩焼き&チーズ竹輪天 焼きそば 春巻き ミニハンバーグ 金山時みそ	鶏天 おろしあん 京風がんも  秋刀魚の甘露煮 真砂炒め フルーツ	ハムカツ 和風カレー ボンゴレスバゲティ 棒天 ふりかけ	カレイの唐揚げ 大根サラダ メンチカツ つきこん金平 のり佃
熱量 387kcal 蛋白質 11.6g 脂質 19.5g 塩分 3.3g	熱量 357kcal 蛋白質 17.3g 脂質 16.4g 塩分 4.5g	熱量 367kcal 蛋白質 15.1g 脂質 20.6g 塩分 4.2g	熱量 426kcal 蛋白質 14.4g 脂質 20.7g 塩分 4.4g	熱量 292kcal 蛋白質 15.8g 脂質 9.3g 塩分 3.1g



おめでとう



☆☆ 2017年 4月夕食メニュー ☆☆

一食分・ご飯:420kcal

豚肉 牛肉 豚・牛肉

月 3日	火 4日	水 5日	木 6日	金 7日
鶏の照焼き 京風がんも ジャーマンポテト 小松菜の煮浸し キムチ大根 あっさりセロリ 熱量 287kcal 蛋白質 16g 脂質 13.3g 塩分 2.8g	アジフライ トマトマカロニ 大根サラダ ミートエッグ平焼き ココロゴぼう 高菜炒め 熱量 307kcal 蛋白質 10.6g 脂質 15.8g 塩分 2.0g	肉豆腐 イカ野菜かつ 煮物 菜の花のピーナッツ和え 木耳きんぴら 茎わかめ 熱量 382kcal 蛋白質 15.9g 脂質 19.9g 塩分 4.4g	えびかつ 焼きそば 田舎煮 ハムマリネ 磯わかめ 味の花 熱量 249kcal 蛋白質 10.2g 脂質 7.4g 塩分 3.4g	カニしぐれオムレツ&唐揚げ 肉野菜炒め さつま揚げの生姜醤油 若芽の酢の物 梅かつおざーサイ オクラのおかか和え 熱量 268kcal 蛋白質 11.4g 脂質 13g 塩分 3.7g
10日	11日	12日	13日	14日
マヨ玉ほうれん草フライ 合鴨入りサラダ 茎わかめピリ辛炒め 甘辛肉団子 高菜炒め キムチ大根 熱量 317kcal 蛋白質 11.2g 脂質 17g 塩分 3.2g	鶏の山椒照り焼き 豚肉と大根の煮物 春雨の中華サラダ 味噌田楽 花ちりめん ごま昆布 熱量 353kcal 蛋白質 18.6g 脂質 13.3g 塩分 5.6g	ポーク味噌焼き 竹の子のそぼろ炒め ピリ辛切干大根サラダ ニラ玉 佃煮 ココロゴぼう 熱量 321kcal 蛋白質 16g 脂質 19g 塩分 3.2g	鶏唐揚げ シチュー 角揚げ煮 青菜ソテー 梅かつおざーサイ オクラのおかか和え 熱量 373kcal 蛋白質 16.4g 脂質 21.8g 塩分 3.5g	コリアン風ポーク 中華あんかけ 春巻き 若芽のナムル あっさりセロリ のり佃煮 熱量 271kcal 蛋白質 12.2g 脂質 16.1g 塩分 2.5g
17日	18日	19日	20日	21日
マヨ玉ほうれん草フライ 大根のそぼろあん 高菜ペンネ スティックハンバーグ うり葉唐辛子 梅かつおざーサイ 熱量 326kcal 蛋白質 10.1g 脂質 15.9g 塩分 2.9g	えびかつ カレービーフン 煮物 青菜のナムル キムチ大根 木耳きんぴら 熱量 218kcal 蛋白質 10.4g 脂質 5.7g 塩分 2.5g	コリアン風ポーク 焼きそば 春巻き 小松菜の煮浸し 卯の花 なめ茸P 熱量 318kcal 蛋白質 12.8g 脂質 16.8g 塩分 2.8g	ハムカツ シチュー インゲンソテー 棒天 なすの生姜醤油 スクランブルエッグ 熱量 403kcal 蛋白質 13.8g 脂質 21.1g 塩分 4.5g	豆腐のふわふわ揚げ 塩焼きそば キャベツサラダ つきこん金平 キムチもやし 花ちりめん 熱量 346kcal 蛋白質 10.4g 脂質 19.9g 塩分 4.3g
24日	25日	26日	27日	28日
アジフライ 中華あんかけ 竹の子のそぼろ炒め スティックハンバーグ 塩麩金平 高菜炒め 熱量 300kcal 蛋白質 12.8g 脂質 13.5g 塩分 2.6g	コリアン風ポーク 大根のカニカマあん ひじきサラダ 餃子フライ わさび漬け 若芽のナムル 熱量 312kcal 蛋白質 12.8g 脂質 18.3g 塩分 3.0g	照り焼きハンバーグ トマトペンネ 春雨サラダ 菜の花平焼き まぐろの角煮 キムチもやし 熱量 334kcal 蛋白質 15.2g 脂質 13.9g 塩分 4.3g	チキンステーキ&オムレツ 筍のハオ炒め ピリ辛切干大根サラダ 煮物 梅かつおざーサイ 茄子の生姜醤油 熱量 256kcal 蛋白質 13.3g 脂質 13.1g 塩分 2.6g	ポーク味噌焼き じゃが芋のそぼろあん 合鴨入りサラダ 生姜入りがんも キムチ大根 釜炊き生姜 熱量 319kcal 蛋白質 15.5g 脂質 16.3g 塩分 3.7g

