

| | | | | | | | | | |
|------|---|---|---|----------------|--|--|--|--|--|
| 2019 | 年 | 4 | 月 | <h1>4月の献立</h1> | | | | | |
|------|---|---|---|----------------|--|--|--|--|--|

| 日にち | 曜日 | 献立 | 赤の仲間 からだをつくる | 黄色の仲間 1kg-のもとになる | 緑の仲間 体の調子を整える | 7大アレルゲン | Kcal |
|-----|----|--|---------------------|-------------------------------|--|---------|------|
| 1日 | 月 | ごはん 鶏肉の照焼き キャベツとツナの炒め物 小松菜のナムル風 かぼちゃサラダ | 鶏肉、ツナ | 精白米、油、砂糖、マヨネーズ | キャベツ、玉ねぎ、小松菜、もやし、かぼちゃ、きゅうり、カリフラワー | | 361 |
| 2日 | 火 | ごはん さわらの漬焼き 大根のそぼろ煮 白菜のお浸し ポパイサラダ | さわら、鶏ひき肉 | 精白米、油、砂糖、和風ドレッシング | 大根、人参、白菜、きゅうり、ほうれん草、玉ねぎ、パプリカ | | 354 |
| 3日 | 水 | ごはん 厚揚げの中華炒め ジャが芋とツナの煮物 わかめの和え物 カリフラワーサラダ | 厚揚げ、ツナ | 精白米、じゃが芋、油、砂糖、イタリアンドレッシング | 玉ねぎ、キャベツ、人参、わかめ、もやし、カリフラワー、きゅうり、コーン | | 355 |
| 4日 | 木 | ごはん たらの味噌焼き 彩り豆のトマト煮 ほうれん草の和え物 さつま芋サラダ | たら、ミックスビーンズ、味噌 | 精白米、さつま芋、油、砂糖、マヨネーズ | トマト、玉ねぎ、ほうれん草、もやし、パプリカ、人参 | | 350 |
| 5日 | 金 | ごはん ポークハヤシ風 カリフラワーとツナのコンソメ風味 もやしのお浸し コールスローサラダ | 豚肉、ツナ | 精白米、油、ハヤシチューの素、フレンチドレッシング | 玉ねぎ、カリフラワー、人参、もやし、きゅうり、キャベツ、コーン、パプリカ | | 367 |
| 8日 | 月 | ごはん ますの漬焼き さつま芋のそぼろあんかけ 白菜の和風和え ポパイサラダ | ます、鶏ひき肉 | 精白米、さつま芋、片栗粉、和風ドレッシング | 白菜、人参、ほうれん草、玉ねぎ、コーン | | 356 |
| 9日 | 火 | ごはん 麻婆豆腐 キャベツと彩り豆のコンソメ煮 青梗菜のお浸し かぼちゃサラダ | 豆腐、鶏ひき肉、ミックスビーンズ、味噌 | 精白米、油、片栗粉、砂糖、サウザンドレッシング | 長ネギ、キャベツ、玉ねぎ、青梗菜、もやし、かぼちゃ、ズッキーニ、パプリカ | | 362 |
| 10日 | 水 | ごはん 豚肉のコーンクリーム煮 ごぼうと油揚げの煮物 ほうれん草の和え物 コールスローサラダ | 豚肉、油揚げ | 精白米、コーンシチューの素、油、砂糖、フレンチドレッシング | 玉ねぎ、ごぼう、人参、ほうれん草、もやし、キャベツ、きゅうり、パプリカ | | 361 |
| 11日 | 木 | ごはん 鶏肉の甘辛煮 ジャが芋と彩り豆の炒め物 わかめの和え物 カリフラワーサラダ | 鶏肉、ミックスビーンズ | 精白米、じゃが芋、油、砂糖、フレンチドレッシング | 玉ねぎ、パプリカ、わかめ、もやし、カリフラワー、人参、きゅうり | | 354 |
| 12日 | 金 | ごはん 赤魚の味噌焼き 小松菜と鶏肉の炒め物 キャベツのお浸し ごぼうサラダ | 赤魚、鶏肉、味噌 | 精白米、油、サウザンドレッシング | 小松菜、もやし、キャベツ、人参、ごぼう、きゅうり、コーン | | 367 |
| 15日 | 月 | ごはん ひき肉カレー風味 コーンとツナの炒め物 キャベツの和え物 大根サラダ | 豚ひき肉、ツナ | 精白米、油、カレールー、和風ドレッシング | 玉ねぎ、コーン、人参、キャベツ、ほうれん草、大根、パプリカ、きゅうり | | 367 |
| 16日 | 火 | ごはん 鶏肉の味噌炒め 小松菜と油揚げの煮浸し もやしのお浸し さつま芋サラダ | 鶏肉、油揚げ、味噌 | 精白米、さつま芋、油、砂糖、サウザンドレッシング | 玉ねぎ、キャベツ、小松菜、人参、もやし、きゅうり、さつま芋、ズッキーニ、パプリカ | | 354 |
| 17日 | 水 | ごはん たらのおろしソースがけ ズッキーニのそぼろ炒め 白菜の和え物 カリフラワーサラダ | たら、鶏ひき肉 | 精白米、片栗粉、油、イタリアンドレッシング | 大根、ズッキーニ、玉ねぎ、白菜、きゅうり、カリフラワー、コーン、人参 | | 367 |
| 18日 | 木 | ごはん 厚揚げの中華煮 もやしとツナの炒め物 ごぼうの煮物 ひじきサラダ | 厚揚げ、ツナ | 精白米、片栗粉、油、砂糖、和風ドレッシング | キャベツ、青梗菜、もやし、パプリカ、ごぼう、人参、ひじき、コーン、きゅうり | | 354 |
| 19日 | 金 | ごはん ますのバジル風味焼き 青梗菜と豚肉の炒め物 大根のお浸し コーンサラダ | ます、豚肉 | 精白米、油、砂糖、フレンチドレッシング | バジル、青梗菜、玉ねぎ、大根、きゅうり、コーン、パプリカ、ズッキーニ | | 349 |
| 22日 | 月 | ごはん 赤魚の照焼き ジャが芋のそぼろ炒め キャベツのお浸し カリフラワーサラダ | 赤魚、鶏ひき肉 | 精白米、じゃが芋、油、イタリアンドレッシング | パプリカ、キャベツ、きゅうり、カリフラワー、コーン、人参 | | 354 |
| 23日 | 火 | ごはん 豚肉のクリーム煮 白菜と油揚げの煮物 ほうれん草のお浸し ごぼうサラダ | 豚肉、油揚げ | 精白米、油、砂糖、シチューの素、マヨネーズ | 玉ねぎ、白菜、人参、ほうれん草、もやし、ごぼう、コーン、きゅうり | | 347 |
| 24日 | 水 | ごはん 豆腐のチャンプル さつま芋とツナのトマト煮 わかめの和え物 大根サラダ | 豆腐、ツナ | 精白米、さつま芋、油、砂糖、和風ドレッシング | キャベツ、人参、トマト、わかめ、玉ねぎ、大根、きゅうり、コーン | | 347 |
| 25日 | 木 | ごはん 鶏肉のカレー風煮 小松菜と彩り豆の炒め物 白菜のお浸し キャロットサラダ | 鶏肉、ミックスビーンズ | 精白米、油、カレールー、イタリアンドレッシング | 玉ねぎ、小松菜、もやし、白菜、きゅうり、人参、コーン、カリフラワー | | 363 |
| 26日 | 金 | ごはん さわらのオニオンソースがけ キャベツのそぼろ炒め 青梗菜の和え物 ポテトサラダ | さわら、鶏ひき肉 | 精白米、じゃが芋、油、マヨネーズ | 玉ねぎ、キャベツ、パプリカ、青梗菜、もやし、人参、きゅうり | | 361 |

弊社で使用しておりますドレッシング・マヨネーズはすべて卵・乳不使用のものになります。

また、ハンバーグ・フライにつきましても牛乳、卵不使用となっております。

魚は骨取りを使用しておりますが、まれに小骨が入っている場合もございます

また、鶏肉につきましてもまれに軟骨、小骨がある場合もございますので、喫食時にはご注意ください。

※7大アレルゲンについて。。。醤油に含まれる（小麦）の表記は控えさせて頂いております

※ 仕入れの状況により、献立の内容が一部変更する場合がありますので、ご了承ください。