

4月10日(金)

牛乳 206, 和風そぼろごはん, 鶏肉ももひき肉 20, 焼き豆腐 20, 切り干し大根 3, 干しいたけ(乾) 1, 白ごま(むき) 2.5, しょうが 1.2, ごぼう 15, にんじん 12, 赤みそ 1, 醤油(濃口) 2, 清酒 1, 本みりん 1, きび砂糖 2, 油揚げ 5, ひじき(干し) 0.3, 醤油(濃口) 2, 赤みそ 1.5, 本みりん 1, きび砂糖 1.5, 清酒 1, 一味唐辛子 0.01, 油(サラダ) 0.5, 水(飲料水) 10

味噌汁

じゃがいも 50, にら 15, 白みそ 4.5, 赤みそ 4, むろあじ(だし用) 2.2, 昆布(だし用) 1, 水 150

さばのカレー揚げ

さば 50, 醤油 2, 清酒 1, しょうが 0.6, カレー粉 0.3, 小麦粉 2.5, かたくり粉 2.5, 揚げ油

エネルギー 855Kcal, たんぱく質 34.6g, カルシウム 338mg

☆和風そぼろごはん
ごはんとは別々です。

4月13日(月)

牛乳 206, 横割ハンズ 65, 焼きレバー入りハンバーグ(ケチャップソース) 60, レバー入りハンバーグ 3, ケチャップ 6, ウスターソース 3, きび砂糖 0.4, 赤ワイン 0.4, しょうが 0.05

スライスチーズ

スライスチーズ 焼入り 20

ポテトスープ

ベーコン(バラ) 5, じゃがいも 50, にんじん 7, たまねぎ 38, 乾燥パセリ 0.04, 醤油(濃口) 3.5, 食塩 0.5, 黒こしょう 0.03, 白ワイン 1, 鶏がらスープ(濃縮) 7, 水(飲料水) 30, 鳥がら(スープ用) 7, 玉ねぎ(スープ用) 2, 水(飲料水) 130

大根サラダ

だいこん 50, まぐろ 10, きゅうり 15, にんじん 7, 白ごま 1.2, 醤油 3, きび砂糖 0.5, ごま油 0.5, 穀物酢 2.5, 黒こしょう 0.03

エネルギー 771Kcal, たんぱく質 34.5g, カルシウム 602mg

4月14日(火)

牛乳 206, ごはん, 精白米 110, すき焼き, 豚肉肩 30, 醤油(濃口) 2, きび砂糖 1, 清酒 1.5, 油(サラダ) 0.2, 焼き豆腐 60, しらす 30, たまねぎ 40, はくさい 40, 長ねぎ 20, たもぎたけ(水煮) 10, 焼きふ(車ふ) 2, しゅんぎく 3, 干しいたけ(乾) 0.7, 醤油 7, きび砂糖 0.8, 黒砂糖 1.8, 清酒 1, 本みりん 1

揚げポークシュウマイ

ポークシュウマイ 32, 揚げ油

清見オレンジ

清見オレンジ 30

エネルギー 739Kcal, たんぱく質 29.7g, カルシウム 398mg

揚げポークシュウマイ

ポークシュウマイ 32, 揚げ油

エネルギー 725Kcal, たんぱく質 26.6g, カルシウム 301mg

☆しゅうゆラーメン
麺とスープは別々です。

4月15日(水)

牛乳 206, しゅうゆラーメン, ソフトラーメン 125, 豚肉肩 20, メンマ(塩蔵) 15, しょうが 0.6, にんにく 0.2, 醤油(濃口) 0.9, 清酒 1, 本みりん 0.8, 油(サラダ) 0.5, つと 5, もやし 25, たまねぎ 15, にんじん 7, 長ねぎ 10, ほろれんそう(冷凍) 10, くわわかめ(冷凍) 4, 醤油 15.5, 清酒 0.9, 本みりん 0.8, 食塩 0.25, 黒こしょう 0.05, 鳥がら(スープ用) 15, 豚骨(スープ用) 15, 昆布(だし用) 1, 煮干し(だし用) 0.5, 玉ねぎ(スープ用) 3, にんじん(スープ用) 3, 水(飲料水) 230

チーズフォンデュサンドコック

チーズフォンデュ 60, サンドコック, 揚げ油

エネルギー 725Kcal, たんぱく質 26.6g, カルシウム 301mg

☆しゅうゆラーメン
麺とスープは別々です。

揚げポークシュウマイ

ポークシュウマイ 32, 揚げ油

エネルギー 725Kcal, たんぱく質 26.6g, カルシウム 301mg

☆しゅうゆラーメン
麺とスープは別々です。

☆しゅうゆラーメン
麺とスープは別々です。

☆しゅうゆラーメン
麺とスープは別々です。

☆しゅうゆラーメン
麺とスープは別々です。

☆しゅうゆラーメン
麺とスープは別々です。

4月22日(水)

牛乳 206, パスタミートソース, ソフトパスタ 105, 豚肉もも ひき肉 30, 大豆水煮 10, たまねぎ 110, にんじん 35, マッシュルーム(水煮) 8, セロリー 4, しょうが 0.5, にんにく 0.5, 油(サラダ) 0.5, 乾燥パセリ 0.04, 小麦粉(薄力粉) 6, 油(サラダ) 4.5, カレー粉 0.1, ケチャップ 18, トマトピューレ 10, トマト缶詰 10, デミグラスソース 5, ウスターソース 3.5, 中濃ソース 2.5, 醤油(濃口) 1, 赤みそ 1, 食塩 0.4, 黒こしょう 0.03, 赤ワイン 1, オールスパイス 0.03, ナツメグ 0.03, 鶏がらスープ(濃縮) 7, 水(飲料水) 55

青のりポテ

フレンチポテ 85, 揚げ油, 食塩 0.22, 黒こしょう 0.02, 青のり 0.1

エネルギー 796Kcal, たんぱく質 25.6g, カルシウム 298mg

☆パスタミートソース
麺とソースは別々です。

☆パスタミートソース
麺とソースは別々です。

☆パスタミートソース
麺とソースは別々です。

☆パスタミートソース
麺とソースは別々です。

☆パスタミートソース
麺とソースは別々です。

☆パスタミートソース
麺とソースは別々です。

☆パスタミートソース
麺とソースは別々です。

☆パスタミートソース
麺とソースは別々です。

☆パスタミートソース
麺とソースは別々です。

☆パスタミートソース
麺とソースは別々です。

4月16日(木)

牛乳 206, ひじきごはん, 米(はいが精米) 80, おおむぎ(米粒麦) 5, 清酒 1, 食塩 0.4, 昆布(だし用) 0.5, 鶏肉もも 7, 清酒 0.5, ひじき(干し) 2.2, 油揚げ 15, しらす 10, にんじん 15, グリンピース(冷凍) 5, 油(サラダ) 0.5, 醤油(濃口) 6, きび砂糖 2, 清酒 1, 本みりん 1, 水(飲料水) 15

さんまのかば焼き

さんま(四半身) 30, 清酒 1, かたくり粉 2, 小麦粉(薄力粉) 2, 揚げ油, 醤油(濃口) 2, きび砂糖 1.6, 清酒 0.8, 本みりん 1.2, しょうが 0.8, 白ごま(むき) 0.6, かたくり粉 0.3, 水(飲料水) 8

小松菜とベーコンのサラダ

ベーコン(バラ) 5.5, こまつな 20, もやし 40, 醤油 2.5, 穀物酢 1.5, 油(サラダ) 0.5, きび砂糖 0.5, 黒こしょう 0.03, 白ごま(むき) 1.2

エネルギー 772Kcal, たんぱく質 22.4g, カルシウム 318mg

からし和え

ハム(ロース) 5, こまつな 20, もやし 50, 醤油 2.5, きび砂糖 0.2, からし 0.1

エネルギー 685Kcal, たんぱく質 26.5g, カルシウム 369mg

☆ひじきごはん
すべて混ぜています。

☆ひじきごはん
すべて混ぜています。

☆ひじきごはん
すべて混ぜています。

☆ひじきごはん
すべて混ぜています。

☆ひじきごはん
すべて混ぜています。

☆ひじきごはん
すべて混ぜています。

☆ひじきごはん
すべて混ぜています。

☆ひじきごはん
すべて混ぜています。

☆ひじきごはん
すべて混ぜています。

☆ひじきごはん
すべて混ぜています。

☆ひじきごはん
すべて混ぜています。

☆ひじきごはん
すべて混ぜています。

☆ひじきごはん
すべて混ぜています。

☆ひじきごはん
すべて混ぜています。

☆ひじきごはん
すべて混ぜています。

☆ひじきごはん
すべて混ぜています。

☆ひじきごはん
すべて混ぜています。

☆ひじきごはん
すべて混ぜています。

☆ひじきごはん
すべて混ぜています。

☆ひじきごはん
すべて混ぜています。

☆ひじきごはん
すべて混ぜています。

☆ひじきごはん
すべて混ぜています。

☆ひじきごはん
すべて混ぜています。

☆ひじきごはん
すべて混ぜています。

☆ひじきごはん
すべて混ぜています。

4月17日(金)

牛乳 206, カレーライス, 白飯 110g 110, 豚肉肩 15, 赤ワイン 0.5, じゃがいも 50, にんじん 25, たまねぎ 90, セロリー 4, りんご 4, しょうが 0.5, にんにく 0.5, グリンピース(冷凍) 5, 油(サラダ) 0.3, 小麦粉(薄力粉) 5.4, 油(サラダ) 4, カレー粉 0.65, カレールウ 9, ウスターソース 2.3, ケチャップ 3.6, 醤油(濃口) 1.4, 赤ワイン 0.5, 食塩 0.15, シナモン(粉) 0.02, オールスパイス 0.01, 鶏がらスープ(濃縮) 9, 水(飲料水) 68

小松菜とベーコンのサラダ

ベーコン(バラ) 5.5, こまつな 20, もやし 40, 醤油 2.5, 穀物酢 1.5, 油(サラダ) 0.5, きび砂糖 0.5, 黒こしょう 0.03, 白ごま(むき) 1.2

エネルギー 772Kcal, たんぱく質 22.4g, カルシウム 318mg

からし和え

ハム(ロース) 5, こまつな 20, もやし 50, 醤油 2.5, きび砂糖 0.2, からし 0.1

エネルギー 685Kcal, たんぱく質 26.5g, カルシウム 369mg

☆ひじきごはん
すべて混ぜています。

☆ひじきごはん
すべて混ぜています。

☆ひじきごはん
すべて混ぜています。

☆ひじきごはん
すべて混ぜています。

☆ひじきごはん
すべて混ぜています。

☆ひじきごはん
すべて混ぜています。

☆ひじきごはん
すべて混ぜています。

☆ひじきごはん
すべて混ぜています。

☆ひじきごはん
すべて混ぜています。

☆ひじきごはん
すべて混ぜています。

☆ひじきごはん
すべて混ぜています。

☆ひじきごはん
すべて混ぜています。

☆ひじきごはん
すべて混ぜています。

☆ひじきごはん
すべて混ぜています。

☆ひじきごはん
すべて混ぜています。

☆ひじきごはん
すべて混ぜています。

☆ひじきごはん
すべて混ぜています。

☆ひじきごはん
すべて混ぜています。

☆ひじきごはん
すべて混ぜています。

☆ひじきごはん
すべて混ぜています。

☆ひじきごはん
すべて混ぜています。

☆ひじきごはん
すべて混ぜています。

☆ひじきごはん
すべて混ぜています。

☆ひじきごはん
すべて混ぜています。

☆ひじきごはん
すべて混ぜています。

4月20日(月)

牛乳 206, ローランパン 65, あさりのチャウダー, あさり 25, 白ワイン 1, ベーコン 5, じゃがいも 40, たまねぎ 65, にんじん 25, 乾燥パセリ 0.03, 小麦粉 2.5, パター 1, サラダ油 1, 牛乳 25, 食塩 10, スキムミルク 10, カレー粉 5, 白ワイン 1, 食塩 0.6, 白こしょう 0.05, 鶏がらスープ 9, 水 80

厚揚げサラダ

厚揚げ 30, しょうが 0.4, 醤油 0.5, 清酒 1, かたくり粉 1.5, 小麦粉 1.5, 揚げ油, キャベツ 30, きゅうり 10, にんじん 7, 醤油 3.2, きび砂糖 0.7, 穀物酢 2, 黒こしょう 0.03, ごま油 0.3, 白ごま 1

エネルギー 795Kcal, たんぱく質 32.0g, カルシウム 573mg

からし和え

ハム(ロース) 5, こまつな 20, もやし 50, 醤油 2.5, きび砂糖 0.2, からし 0.1

エネルギー 685Kcal, たんぱく質 26.5g, カルシウム 369mg

☆ひじきごはん
すべて混ぜています。

☆ひじきごはん
すべて混ぜています。

☆ひじきごはん
すべて混ぜています。

☆ひじきごはん
すべて混ぜています。

☆ひじきごはん
すべて混ぜています。

☆ひじきごはん
すべて混ぜています。

☆ひじきごはん
すべて混ぜています。

☆ひじきごはん
すべて混ぜています。

☆ひじきごはん
すべて混ぜています。

☆ひじきごはん
すべて混ぜています。

☆ひじきごはん
すべて混ぜています。

☆ひじきごはん
すべて混ぜています。

☆ひじきごはん
すべて混ぜています。

☆ひじきごはん
すべて混ぜています。

☆ひじきごはん
すべて混ぜています。

☆ひじきごはん
すべて混ぜています。

☆ひじきごはん
すべて混ぜています。

☆ひじきごはん
すべて混ぜています。

☆ひじきごはん
すべて混ぜています。

☆ひじきごはん
すべて混ぜています。

☆ひじきごはん
すべて混ぜています。

☆ひじきごはん
すべて混ぜています。

☆ひじきごはん
すべて混ぜています。

☆ひじきごはん
すべて混ぜています。

☆ひじきごはん
すべて混ぜています。

4月21日(火)

牛乳 206, ピリカラチキン丼, 精白米 110, 鶏 50, しょうが 1, 醤油 1.5, 清酒 1, 小麦粉 3, かたくり粉 3, 揚げ油, 厚揚げ 20, 小麦粉 1, かたくり粉 1, きび砂糖 3.5, 白ワイン 2, 揚げのこ(水煮) 20, たまねぎ 30, ピーマン 5, 油(サラダ) 0.5, オイスターソース 0.9, 醤油(濃口) 6, トウバンジャン 0.5, にんにく 0.5, きび砂糖 3.5, 白ワイン 2, 黒こしょう 0.04, 水(飲料水) 12

すまし汁

そうめん(乾) 5, つと 5, 干しいたけ(乾) 0.7, 長ねぎ 10, にんじん 7, ほろれんそう 10, 醤油(濃口) 3.8, 食塩 0.34, 清酒 1, むろあじ(だし用) 1.1, 昆布(だし用) 1, 糸田(だし用) 1.1, 水 140

エネルギー 783Kcal, たんぱく質 27.7g, カルシウム 314mg

からし和え

ハム(ロース) 5, こまつな 20, もやし 50, 醤油 2.5, きび砂糖 0.2, からし 0.1

エネルギー 685Kcal, たんぱく質 26.5g, カルシウム 369mg

☆ひじきごはん
すべて混ぜています。

☆ひじきごはん
すべて混ぜています。

☆ひじきごはん
すべて混ぜています。

☆ひじきごはん
すべて混ぜています。

☆ひじきごはん
すべて混ぜています。

☆ひじきごはん
すべて混ぜています。

☆ひじきごはん
すべて混ぜています。

☆ひじきごはん
すべて混ぜています。

☆ひじきごはん
すべて混ぜています。

☆ひじきごはん
すべて混ぜています。

☆ひじきごはん
すべて混ぜています。

☆ひじきごはん
すべて混ぜています。

☆ひじきごはん
すべて混ぜています。

☆ひじきごはん
すべて混ぜています。

☆ひじきごはん
すべて混ぜています。

☆ひじきごはん
すべて混ぜています。

☆ひじきごはん
すべて混ぜています。

☆ひじきごはん
すべて混ぜています。

☆ひじきごはん
すべて混ぜています。

☆ひじきごはん
すべて混ぜています。

☆ひじきごはん
すべて混ぜています。

☆ひじきごはん
すべて混ぜています。

☆ひじきごはん
すべて混ぜています。

☆ひじきごはん
すべて混ぜています。

☆ひじきごはん
すべて混ぜています。

あさりには、小さなカニ、エビが混入している場合があります。

あさりには、小さなカニ、エビが混入している場合があります。