

4月12日(水)	
牛 乳	206

カレーライス	
精白米	80
豚肩肉	15
赤ワイン	0.5
じゃがいも	40
にんじん	25
たまねぎ	70
セロリー	4
りんご	4
しょうが	0.3
にんにく	0.3
グリーンピース	3
サラダ油	0.5
小麦粉	6.3
サラダ油	5
カレー粉	0.36
カレールー	3.2
ウスターソース	3.2
中濃ソース	2.3
ケチャップ	2.3
しょうゆ	0.9
赤ワイン	0.5
塩	0.2
オールスパイス	0.03
ナツメグ	0.03
鶏がらスープ	8
水	54

ほうれん草とベーコンのサラダ	
バラベーコン	4
ほうれん草	30
もやし	25
しょうゆ	2.2
酢	1
サラダ油	0.5
きび砂糖	0.25
白いりごま	1

くだもの	
いちご	30

エネルギー 637Kcal
たんぱく質 19. 7g
カルシウム 291mg

★冷凍あさり、ししゃも、わかめ、昆布、しらすなどの海産物全般には、小さなえびやカニ、貝殻などが混入している可能性があります。

4月13日(木)	
牛 乳	206

きつねうどん	
うどん	100
油揚げ	22
しょうゆ	2
きび砂糖	1.3
みりん	1
だし汁	20
つと	5
干し椎茸	0.7
長ねぎ	10
たまぎたけ	7
ほうれん草	10
しょうゆ	15
きび砂糖	0.8
酒	1
みりん	1
酢	0.15
唐辛子	0.01
削り節(むろあじ)	3
昆布	2
水	230

青のりポテト	
じゃがいも	110
揚げ油	
塩	0.2
青のり	0.1

ごまあえ	
小松菜	20
もやし	40
白すりごま	4
きび砂糖	1
しょうゆ	2.2

エネルギー 625Kcal
たんぱく質 24. 7g
カルシウム 368mg

4月14日(金)	
牛 乳	206

とりめし	
胚芽精米	60
大麦	5
しょうゆ	1.3
酒	1
塩	0.1
鶏がらスープ	1.5
水	78
鶏むね肉	15
鶏もも肉	15
しょうが	0.4
酒	1
たまねぎ	35
しょうゆ	0.2
塩	0.2
しょうゆ	4
酒	0.5
みりん	0.5
きび砂糖	1.2

さばのカレー揚げ	
さば切り身	40
しょうゆ	1.8
酒	1
しょうが	0.5
カレー粉	0.2
小麦粉	1.5
かたくり粉	1.5
揚げ油	

からしあえ	
焼き竹輪	5
小松菜	20
キャベツ	30
しょうゆ	2.3
きび砂糖	0.1
粉からし	0.05

エネルギー 565Kcal
たんぱく質 27. 4g
カルシウム 292mg

4月17日(月)	
牛 乳	206

ごはん	
精白米	80

マーボー豆腐	
豆腐	120
豚肩挽き肉	15
しょうが	0.5
にんにく	0.3
サラダ油	0.3
にんじん	20
長ねぎ	20
干し椎茸	0.7
赤みそ	5
しょうゆ	4
きび砂糖	1.5
酒	1
ごま油	0.3
トウバンジャン	0.2
かたくり粉	2
水	10

ひじき入りぎょうざ	
ひじき入りぎょうざ	18
揚げ油	

あげ入りおひたし	
油揚げ	5
しょうゆ	1
きび砂糖	0.5
みりん	0.3
昆布	0.1
水	15
ほうれん草	20
はくさい	30
糸削り	0.4
しょうゆ	1.7

エネルギー 653Kcal
たんぱく質 28. 4g
カルシウム 412mg

ひじき入りぎょうざ	
キャベツ6.7、豚肉6.7、ひじき2.87、豚脂1.92、鶏肉1.92、長ねぎ1.44、でん粉1.2、ごま油0.48、砂糖0.43、しょうゆ0.36、しょうが0.29、しいたけ0.24、ほたてエキス0.24、塩0.23、かきエキス0.12、こしょう0.06、小麦粉8.3、水2.5	

4月18日(火)	
牛 乳	206
背割りコッペパン	50

ベーコンシチュー	
バラベーコン	7
じゃがいも	50
たまねぎ	65
にんじん	20
パセリ	0.7
小麦粉	4
バター	2
サラダ油	1.5
牛乳	27
豆乳	7
チーズ	3
スキムミルク	5
塩	0.5
こしょう	0.03
白ワイン	0.5
鶏がらスープ	8
水	61

セルフドック	
チキンウインナー	30
ケチャップ	4
ウスターソース	2.5
きび砂糖	0.2
粉からし	0.03
赤ワイン	0.4

くだもの	
りんご	55

エネルギー 618Kcal
たんぱく質 27. 0g
カルシウム 385mg

チキンウインナー	
肉(鶏むね肉・豚もも肉27.48、その他(粉末水あめ・蛋白加水分解物・塩・香辛料・酵母エキス・ポークエキス・ピロリン酸第二鉄)	

4月19日(水)	
牛 乳	206

厚揚げ入り肉炒め丼	
精白米	80
豚肩肉	30
メンマ	10
にんじん	7
サラダ油	0.3
もやし	40
小松菜	20
厚揚げ	30
かたくり粉	3
揚げ油	
しょうゆ	4
みりん	1
たまねぎ	3
りんご	3
ウスターソース	2
きび砂糖	1.5
しょうが	0.5
にんにく	0.5
トウバンジャン	0.1
かたくり粉	0.4
ごま油	0.2
水	10
白いりごま	1

みそ汁	
じゃがいも	45
にら	10
白みそ	4.5
赤みそ	3.2
削り節(むろあじ)	2.2
昆布	1
水	140

くだもの	
甘夏かん	50

エネルギー 649Kcal
たんぱく質 24. 9g
カルシウム 376mg

4月20日(木)	
牛 乳	206

パスタミートソース	
パスタ	90
豚もも挽肉	25
大豆水煮	5
玉ねぎ	80
にんじん	25
マッシュルーム	10
セロリー	3
にんにく	0.3
サラダ油	0.5
パセリ	0.8
小麦粉	4
カレー粉	0.07
ケチャップ	11
トマトピューレ	10
ホールトマト	5
デミグラスソース	5
ウスターソース	3.5
中濃ソース	2
しょうゆ	1
塩	0.4
こしょう	0.03
赤ワイン	1
オールスパイス	0.03
ナツメグ	0.02
鶏がらスープ	7
水	60

あさりのサラダ	
あさり水煮	15
しょうが	0.4
しょうゆ	1.3
きび砂糖	0.5
酒	0.5
みりん	0.5
きゅうり	10
キャベツ	20
にんじん	5
しょうゆ	1
酢	2
サラダ油	1
きび砂糖	0.5
粉からし	0.03
ごま油	0.5
白いりごま	1

エネルギー 591Kcal
たんぱく質 24. 6g
カルシウム 308mg

4月21日(金)	
牛 乳	206

コーンシラフ	
胚芽精米	60
大麦	7
バター	2
塩	0.4
白ワイン	1
水	80
バラベーコン	5
たまねぎ	40
焼き豆腐	15
ホールコーン	20
マッシュルーム	7
パセリ	1.5
ケチャップ	0.2
塩	0.4
こしょう	0.05

ザンギ	
鶏もも肉	40
しょうゆ	2
酒	1
しょうが	0.5
にんにく	0.3
卵	3
かたくり粉	4
揚げ油	

大根サラダ	
だいこん	45
ツナ水煮	5
きゅうり	10
にんじん	5
白いりごま	1
しょうゆ	2.5
きび砂糖	0.5
ごま油	0.5
酢	1.5

エネルギー 557Kcal
たんぱく質 22. 1g
カルシウム 269mg

4月24日(月)	
牛 乳	206

ごはん	
精白米	80

すき焼き	
豚肩肉	20
しょうゆ	1
てんさい糖	0.5
酒	0.5
サラダ油	0.2
焼き豆腐	40
しらたき	30
たまねぎ	30
はくさい	45
サラダ	10
たまぎたけ	10
焼き麩	2
しゅんぎく	3
干し椎茸	0.7
しょうゆ	6.3
てんさい糖	1.8
酒	1
みりん	1

いわしみぞれかけ	
いわし半身	15
しょうゆ	0.2
酒	0.5
小麦粉	0.8
かたくり粉	0.8
揚げ油	
だいこん	8
しょうが	0.3
しょうゆ	0.7
きび砂糖	0.3
酒	0.3
かたくり粉	0.1
水	3

いそあえ	
小松菜	20
もやし	40
切りのり	0.3
しょうゆ	2.4

エネルギー 575Kcal
たんぱく質 25. 5g
カルシウム 403mg

4月25日(火)	
牛 乳	206
黒コッペパン	50

チキンクリーム煮	
鶏もも肉	10
白ワイン	0.5
マカロニ	12
にんじん	20
たまねぎ	55
マッシュルーム	5
パセリ	0.7
サラダ油	0.2
小麦粉	6
バター	3
サラダ油	2
牛乳	20
豆乳	7
チーズ	3
スキムミルク	5
白ワイン	0.5
塩	0.5
こしょう	0.03
鶏がらスープ	6
水	56

厚揚げサラダ	
厚揚げ	25
しょうが	0.4
しょうゆ	0.3
酒	0.5
かたくり粉	1
小麦粉	1
揚げ油	
キャベツ	20
きゅうり	10
にんじん	5
しょうゆ	2
きび砂糖	0.7
酢	2
ごま油	0.3
白いりごま	1

くだもの	
清見オレンジ	30

エネルギー 657Kcal
たんぱく質 26. 0g
カルシウム 466mg

4月26日(水)	
牛 乳	206

ごはん	
精白米	80

味噌おでん	
焼き竹輪	10
ひじき入りがんと	15
うずら卵水煮	15
こんにゃく	30
にんじん	20
だいこん	50
ふき水煮	10
昆布	0.3
てんさい糖	1
しょうゆ	1
酒	1
赤みそ	2.7
白みそ	1.8
てんさい糖	1.4
しょうゆ	0.5
酒	1
みりん	1
削り節(むろあじ)	2
昆布	0.7
水	60

鶏肉の竜田揚げ	
鶏むね肉	40
しょうゆ	2
酒	0.8
しょうが	0.8
かたくり粉	2
小麦粉	2
揚げ油	

くだもの	
りんご	55

エネルギー 603Kcal
たんぱく質 26. 6g
カルシウム 326mg

4月27日(木)	
牛 乳	206

五目うどん	
うどん	100
鶏もも肉	5
酒	0.5
油揚げ	7
つと	5
にんじん	7
ほうれん草	10
ごぼう	7
長ねぎ	10
干し椎茸	0.7
たまぎたけ	7
しょうゆ	15.5
きび砂糖	1
酒	1
みりん	2
酢	0.15
唐辛子	0