

令和2年 4月 配食サービス献立表



		1日(水)	2日(木)	3日(金)
		ご飯 かに玉(甘酢あん) ミートボール 焼きビーフン チンゲン菜の中華和え 味噌汁 みかん缶 エネルギー 521kcal 脂質 12.8g たんぱく質 14.9g 食塩相当量 0.9g	ご飯 牛肉の柳川風煮 ほうれん草の炒め物 ポテトサラダ 味噌汁 フルーツミックス エネルギー 541kcal 脂質 13.2g たんぱく質 20.2g 食塩相当量 0.6g	ご飯 白身フライ 春野菜パスタ ブロッコリーの洋風煮浸し 味噌汁 黄桃缶 エネルギー 557kcal 脂質 16.1g たんぱく質 17.4g 食塩相当量 0.8g
6日(月)	7日(火)	8日(水)	★9日(木)	10日(金)
ご飯 鯖のムニエル アスパラソテー フライドポテト 小松菜の胡麻和え 味噌汁 パイン缶 エネルギー 539kcal 脂質 16.7g たんぱく質 18.7g 食塩相当量 0.4g	ゆかりご飯 豚の生姜焼き 春菊のお浸し 切干大根煮 味噌汁 杏仁豆腐 エネルギー 506kcal 脂質 11.7g たんぱく質 21.9g 食塩相当量 0.7g	中華丼 春巻き・サラダ添え 菜の花の辛子和え 味噌汁 青りんごゼリー エネルギー 530kcal 脂質 9.3g たんぱく質 16.1g 食塩相当量 0.1g	ご飯 ハンバーグきのこソース(サラダ添え) マカロニサラダ 味噌汁 ロールケーキ エネルギー 584kcal 脂質 18.2g たんぱく質 20.1g 食塩相当量 1.2g	ご飯 鶏の照焼き スコッチエッグ 炊き合わせ(大根・オクラ・人参) きんぴらごぼう 味噌汁 白桃缶 エネルギー 582kcal 脂質 18.8g たんぱく質 29.5g 食塩相当量 0.5g
13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)
ご飯 鶏の唐揚げ(サラダ添え) 南瓜のマヨ和え 青菜と揚げの煮浸し 味噌汁 みかん缶 エネルギー 652kcal 脂質 26.5g たんぱく質 27.7g 食塩相当量 0.9g	ご飯 豚と茄子の味噌炒め インゲンとウィンナーの卵炒め 胡瓜とかまぼこの酢の物 味噌汁 白桃缶 エネルギー 472kcal 脂質 13.9g たんぱく質 16.0g 食塩相当量 0.2g	ご飯 肉じゃが ホキの紅生姜天 白菜のお浸し 味噌汁 フルーツみつ豆 エネルギー 480kcal 脂質 7.4g たんぱく質 16.3g 食塩相当量 0.1g	ご飯 カルボナーラカツ ジャーマンポテト インゲンのおかか和え 味噌汁 黄桃缶 エネルギー 620kcal 脂質 15.0g たんぱく質 15.5g 食塩相当量 0.5g	ご飯 牛肉とごぼうのスタミナ炒め 鱈のフライ チンゲン菜のお浸し 味噌汁 パイン缶 エネルギー 593kcal 脂質 12.2g たんぱく質 24.3g 食塩相当量 0.8g
20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)
ご飯 すき焼きコロケ 炊き合わせ(がんも・人参・竹の子) 春雨酢の物 味噌汁 ブッセ エネルギー 568kcal 脂質 13.6g たんぱく質 16.7g 食塩相当量 1.6g	ご飯 クリームシチュー 野菜サラダ・ミニ豚カツ 小松菜の胡麻和え オレンジゼリー エネルギー 684kcal 脂質 19.1g たんぱく質 25.6g 食塩相当量 2.8g	ご飯 サワラ天のあんかけ 炊き合わせ(茄子・オクラ・南瓜) 切干大根煮 味噌汁 パイン缶 エネルギー 500kcal 脂質 9.8g たんぱく質 20.9g 食塩相当量 0.3g	ふりかけご飯 鶏のねぎ味噌焼き(サラダ添え) がんもの煮物 小松菜の炒め物 味噌汁 白桃缶 エネルギー 482kcal 脂質 18.5g たんぱく質 27.4g 食塩相当量 0.3g	ハヤシライス 野菜サラダ ミニメンチカツ たい焼き エネルギー 674kcal 脂質 15.6g たんぱく質 19.4g 食塩相当量 3.0g
★27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	
竹の子ご飯 カレイの唐揚げ 厚揚げの菜の花そぼろあん ベーコンと野菜のスープ 味噌汁 ロールケーキ エネルギー 608kcal 脂質 22.9g たんぱく質 29.1g 食塩相当量 1.3g	ご飯 鶏肉に塩レモン焼き ポテトサラダ チンゲン菜の昆布和え 味噌汁 フルーツミックス エネルギー 537kcal 脂質 15.8g たんぱく質 25.8g 食塩相当量 0.3g	昭和の日	ご飯 鯖の味噌煮 れんこんの金平 じゃが芋のおかか煮 ブロッコリーの胡麻和え 味噌汁 杏仁豆腐 エネルギー 568kcal 脂質 19.9g たんぱく質 23.9g 食塩相当量 0.6g	