

献立表

4月 2日 月	イカ天婦羅五目あんかけ メンマ煮付 カリフラワーサラダ 熱量297kcal 蛋白質13.0g 塩分相当量1.8g
4月 3日 火	中華メンチ いんげん信田煮 明太子スパゲティ 熱量334kcal 蛋白質16.3g 塩分相当量2.0g
4月 4日 水	茄子味噌炒め 春巻き ゴーヤおかか和え 熱量367kcal 蛋白質13.3g 塩分相当量2.4g
4月 5日 木	シーフードフライ 牛蒡炒り煮 竹輪磯辺揚 熱量360kcal 蛋白質11.3g 塩分相当量1.4g
4月 6日 金	ハンバーグバーベキューソース ひじき煮付 分葱生姜醤油和え 熱量350kcal 蛋白質14.0g 塩分相当量2.4g
4月 7日 土	ロールキャベツトマトソース 山菜煮付 ミートコロケ 熱量318kcal 蛋白質11.0g 塩分相当量1.9g

食材の都合によりメニューの変更がある場合もございます

株式会社 マルイチ

ご飯 200g ー 336kcal タンパク質 5g 塩 0g

献立表

4月 9日 月	味噌カツ 半平煮付 ひじき炒り煮 熱量362kcal 蛋白質14.9g 塩分相当量2.2g
4月 10日 火	ハンバーグおろしソース 磯の香フライ イタリアンマカロニ 熱量355kcal 蛋白質14.2g 塩分相当量2.1g
4月 11日 水	鯖塩焼 切干大根煮付 さつま芋天婦羅 熱量317kcal 蛋白質10.1g 塩分相当量2.1g
4月 12日 木	鯖と筍わかめあんかけ 野菜コロケ 金平牛蒡 熱量375kcal 蛋白質15.5g 塩分相当量1.7g
4月 13日 金	鶏天 ハーブマヨネーズ 煮なます 糸切昆布煮付 熱量300kcal 蛋白質10.5g 塩分相当量1.8g
4月 14日 土	フーヨーハイ 茄子炒め煮 イカベジフライ 熱量340kcal 蛋白質10.8g 塩分相当量2.3g

食材の都合によりメニューの変更がある場合もございます

株式会社 マルイチ

ご飯 200g ー 336kcal タンパク質 5g 塩 0g

献立表

4月 16日 月	キャベツメンチ 梅じそスパゲティ 竹輪のわさびマヨ和え 熱量330kcal 蛋白質15.5g 塩分相当量2.3g
4月 17日 火	イカお好み焼き風 春雨サラダ 大根そぼろ煮 熱量291kcal 蛋白質11.6g 塩分相当量2.0g
4月 18日 水	鶏ムニエル粒マスタードマヨ カレーマカロニ 京風がんも含め煮 熱量393kcal 蛋白質19.1g 塩分相当量1.9g
4月 19日 木	ハンバーグ甘酢ソース 路信田煮 コールスロー 熱量360kcal 蛋白質15.9g 塩分相当量2.0g
4月 20日 金	ホキカレーフリッター オムレツ ゴーヤ塩昆布和え 熱量293kcal 蛋白質12.6g 塩分相当量1.6g
4月 21日 土	鯖南部焼 焼売 かにクリーミーコロッケ 熱量307kcal 蛋白質15.8g 塩分相当量2.4g

食材の都合によりメニューの変更がある場合もございます

株式会社 マルイチ

ご飯 200g ー 336kcal タンパク質 5g 塩 0g

献立表

4月 23日 月	三種のチーズさき身フライ 赤ウインナー わらび炒め煮 熱量352kcal 蛋白質13.6g 塩分相当量1.8g
4月 24日 火	豚肉生姜焼 筍五目煮 菜の花お浸し 熱量311kcal 蛋白質15.4g 塩分相当量1.5g
4月 25日 水	ハンバーグデミソース 白菜コンソメ煮 パンプキンポテトサラダ 熱量319kcal 蛋白質11.7g 塩分相当量2.2g
4月 26日 木	白身魚と豆腐寄せあんかけ 小松菜ナムル 竹輪と水菜のマヨ和え 熱量326kcal 蛋白質19.8g 塩分相当量1.8g
4月 27日 金	フライドチキン&棒餃子 蓮根のマヨ和え 糸切昆布煮付 熱量305kcal 蛋白質10.1g 塩分相当量1.9g
4月 28日 土	ハムカツ バターコロッケ 大根フレーク煮 熱量344kcal 蛋白質10.1g 塩分相当量2.2g

食材の都合によりメニューの変更がある場合もございます

株式会社 マルイチ

ご飯 200g ー 336kcal タンパク質 5g 塩 0g