

週間献立予定表

4月08日(月)～平成31年04月13日(土)

月)	4月9日(火)	4月10日(水)	4月11日(木)	4月12日(金)	4月13日(土)
ハンバーグ 1ヶ 1/4 P 70 g 20 g ス 5 g 1.6 g 60 g 50 g 1/4 本 20 g 20 g 15 g 0.1 g 150 g 30 g	※目鯛のバター醤油焼き 目鯛切身(120g) 1 切 ポーションバター(8g) 1/2 ケ ししとう 1 本 ※牛味噌炒め 牛小間味噌漬 40 g 玉ねぎ 60 g 冷)三色ピーマンスライス 30 g ※ピーナッツ和え 冷)いんげんカット 40 g ピーナッツ和えの素 5 g ※すまし汁 カットわかめ 1 g 刻み油揚げ 2 g ※ご飯・漬物 ご飯 150 g つけもの 30 g	※タンドリーチキン 鶏もも肉(100g) 2 ケ タンドリーチキンシーズニング 3 g ミニトマト(S) 1 ケ グリーンカール 10 g ※大根ツナ煮 大根 80 g 人参 20 g ツナ缶(80g) 1/3 缶 ※ドレッシング和え 冷)ブロッコリー 50 g 冷)コーン 10 g ※味噌汁 絹豆腐(300g) 1/8 丁 花麩 2 ケ ※ご飯・漬物 ご飯 150 g つけもの 30 g	※鶏肉の焼肉風味炒め (TYS)鶏ももスライス(カルビ焼肉用) 120 g キャベツ 80 g 冷)しいたけスライス 20 g 冷)赤ピーマンスライス 20 g ※たけのこシユウマイ たけのこしゅうまい(26g) 3 ケ ※ねばねば和え 長芋 30 g 冷)モロヘイヤ 30 g ※味噌汁 カットわかめ 1 g 刻み油揚げ 2 g ※ご飯・漬物 ご飯 150 g つけもの 30 g	※鶏竜田香味レモンソースがけ 鶏もも肉(220/240) 150 g 片栗粉 40 g グリーンカール 10 g カオイル香味レモンP(20ml) 1 個 ※はんぺんのねぎ味噌焼き 冷)はんぺん(60g) 1 枚 長ねぎ 10 g ※磯和え 冷)おくら(S) 3 本 刻みのり 0.5 g ※すまし汁 玉ねぎ 30 g 冷)きぬさや 5 g ※ご飯・漬物 ご飯 150 g つけもの 30 g	※ビーフシチュー 牛角切肉 70 g 玉ねぎ 100 g ジャがいも 80 g 人参 30 g ビーフシチューの素 50 g ※サラダ レタス 30 g 冷)コーン 10 g かいわれ菜(60g) 1/10 P レッドオニオン 10 g (TYS)ソフトサラミ(15g) 1/2 枚 ※デザート コーヒーゼリー(65g) 1 ケ ※ご飯・漬物 ご飯 150 g つけもの 30 g
エネルギー 31.9 g たんぱく質 126.5 g 脂質 炭水化物 食塩相当量	エネルギー 609 kcal たんぱく質 36 g 脂質 18.6 g 炭水化物 72.3 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 824 kcal たんぱく質 47.7 g 脂質 36.7 g 炭水化物 70 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 680 kcal たんぱく質 29.7 g 脂質 22.3 g 炭水化物 97.8 g 食塩相当量 4.3 g	エネルギー 798 kcal たんぱく質 36.8 g 脂質 22.3 g 炭水化物 106 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 926 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 39.4 g 炭水化物 155.5 g 食塩相当量 6.6 g