

4月の献立

日にち	曜日	献立	赤の仲間 からだをつくる	黄色の仲間 1杯*のもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	7大アレルギー	Kcal
2日	月	ごはん さわらの照焼き ジャが芋と大豆の煮物 ほうれん草のお浸し コールスローサラダ	さわら、大豆	精白米、じゃが芋、砂糖、ドレッシング	人参、ほうれん草、もやし、キャベツ、カリフラワー、きゅうり		356
3日	火	ごはん ひき肉カレー風味 大根と油揚げの炒め物 白菜の和え物 ごぼうサラダ	豚ひき肉、油揚げ	精白米、油、カレールー、マヨネーズ	玉ねぎ、パプリカ、ズッキーニ、大根、ピーマン、白菜、きゅうり、ごぼう、人参、コーン		370
4日	水	ごはん 鶏肉のテリマヨ焼き 彩り豆のトマト煮 青梗菜のナムル風 かぼちゃサラダ	鶏肉、ミックスビーンズ	精白米、油、砂糖、マヨネーズ、サウザンドレッシング	玉ねぎ、トマト、青梗菜、もやし、かぼちゃ、人参、カリフラワー		360
5日	木	ごはん 赤魚の煮付 ほうれん草と鶏むね肉の中華炒め キャベツのお浸し キャロットサラダ	赤魚、鶏むね肉	精白米、油、砂糖、イタリアンドレッシング	ほうれん草、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、人参、コーン、カリフラワー		359
6日	金	ごはん 鶏肉のクリーム煮 白菜と大豆の炒り煮 小松菜のお浸し 大根サラダ	鶏肉、大豆	精白米、油、砂糖、シチューの素、フレンチドレッシング	玉ねぎ、白菜、人参、小松菜、もやし、大根、きゅうり、ブロッコリー		352
9日	月	ごはん 厚揚げの中華炒め 大根とツナの煮物 白菜の和え物 コーンサラダ	厚揚げ、ツナ	精白米、片栗粉、油、砂糖、フレンチドレッシング	玉ねぎ、パプリカ、大根、人参、白菜、もやし、コーン、カリフラワー、きゅうり		356
10日	火	ごはん たらの味噌焼き もやしと豚肉の中華炒め キャベツのお浸し ごぼうサラダ	たら、豚肉、味噌	精白米、油、砂糖、マヨネーズ	もやし、ピーマン、キャベツ、人参、ごぼう、きゅうり、コーン		370
11日	水	ごはん 鶏肉の照焼き 白菜と豆腐の炒り煮 ほうれん草のお浸し 大根サラダ	鶏肉、豆腐	精白米、油、砂糖、和風ドレッシング	白菜、パプリカ、ほうれん草、人参、大根、きゅうり、コーン		356
12日	木	ごはん 彩り豆のカレー風味煮 青梗菜と鶏肉の炒め物 わかめの和え物 ポテトサラダ	ミックスビーンズ、鶏肉	精白米、じゃが芋、油、カレールー、マヨネーズ	玉ねぎ、パプリカ、ズッキーニ、青梗菜、玉ねぎ、わかめ、もやし、人参、きゅうり		349
13日	金	ごはん ますのトマトソースかけ キャベツのそぼろ炒め もやしの和え物 キャロットサラダ	ます、豚ひき肉	精白米、油、砂糖、和風ドレッシング	玉ねぎ、トマト、キャベツ、ピーマン、もやし、青梗菜、人参、パプリカ、ズッキーニ		350
16日	月	ごはん 赤魚のカレーソースかけ 大根と彩り豆のコンソメ煮 小松菜のお浸し ごぼうサラダ	赤魚、ミックスビーンズ	精白米、油、カレールー、マヨネーズ	大根、小松菜、人参、ごぼう、きゅうり、コーン		357
17日	火	ごはん チキンハヤシ風 白菜と高野豆腐の炒め物 ほうれん草のナムル風 大根サラダ	鶏肉、高野豆腐	精白米、油、砂糖、ハヤシルー、和風ドレッシング	玉ねぎ、白菜、ピーマン、ほうれん草、もやし、大根、きゅうり、コーン		352

4月の献立

日にち	曜日	献立	赤の仲間 からだをつくる	黄色の仲間 1杯*のもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	7大アレルギー	Kcal
18日	水	ごはん 厚揚げ麻婆 青梗菜とツナの炒め物 キャベツのお浸し さつま芋サラダ	厚揚げ、鶏ひき肉、ツナ、味噌	精白米、さつま芋、片栗粉、油、マヨネーズ	長ネギ、青梗菜、もやし、キャベツ、きゅうり、人参、カリフラワー		356
19日	木	ごはん ますのタルタルソースがけ ジャが芋と鶏肉のカレー風味煮 白菜の和え物 わかめサラダ	ます、鶏肉	精白米、じゃが芋、油、カレールー、マヨネーズ、和風ドレッシング	玉ねぎ、きゅうり、白菜、人参、わかめ、パプリカ、ズッキーニ		357
20日	金	ごはん 豚肉のコーンクリーム煮 キャベツとツナの炒め物 青梗菜の中華和え キャロットサラダ	豚肉、ツナ	精白米、油、コーンシチューの素、イタリアンドレッシング	玉ねぎ、キャベツ、パプリカ、青梗菜、もやし、人参、きゅうり、コーン		352
23日	月	ごはん 鶏肉のしょうが焼き ジャが芋と高野豆腐の煮物 ほうれん草のお浸し コールスローサラダ	鶏肉、高野豆腐	精白米、じゃが芋、油、フレンドドレッシング	玉ねぎ、人参、ほうれん草、もやし、キャベツ、パプリカ、ズッキーニ		355
24日	火	ごはん さわらのカレーマヨ焼き 白菜と豚肉の炒め物 大根の煮物 ごぼうサラダ	さわら、豚肉	精白米、油、砂糖、カレールー、マヨネーズ、和風ドレッシング	白菜、ピーマン、大根、人参、ごぼう、きゅうり、コーン		357
25日	水	ごはん ポークチャップ キャベツと彩り豆の炒め物 かぼちゃの煮物 ひじきサラダ	豚肉、ミックスビーンズ	精白米、油、砂糖、和風ドレッシング	玉ねぎ、キャベツ、ピーマン、かぼちゃ、ひじき、パプリカ、ズッキーニ		358
26日	木	ごはん 厚揚げの味噌炒め 大根と豚肉の煮物 青梗菜のナムル風 コーンサラダ	厚揚げ、豚肉、味噌	精白米、油、砂糖、イタリアンドレッシング	玉ねぎ、白菜、パプリカ、大根、人参、青梗菜、もやし、コーン、キャベツ、ブロッコリー		366
27日	金	ごはん たらトマトソースがけ 白菜と豆腐の炒り煮 ごぼうの煮物 ホパイサラダ	たら、豆腐	精白米、油、砂糖、和風ドレッシング	玉ねぎ、トマト、白菜、ピーマン、ごぼう、人参、ほうれん草、カリフラワー、コーン		364

弊社で使用しておりますドレッシング・マヨネーズはすべて卵・乳不使用のものになります。

また、ハンバーグ・フライにつきましても牛乳、卵不使用となっております。

魚は骨取りを使用しておりますが、まれに小骨が入っている場合もございます

また、鶏肉につきましてもまれに軟骨、小骨がある場合がございますので、喫食時にはご注意願います。

※7大アレルギーについて... 醤油に含まれる(小麦)の表記は控えさせて頂いております

※ 仕入れの状況により、献立の内容が一部変更する場合がありますので、ご了承ください。