



No.1

毎月19日は
食育の日



4月22日（水）		4月23日（木）		4月24日（金）		4月27日（月）		4月28日（火）		4月30日（木）	
献立名／食品名	(Kcal)	献立名／食品名	(Kcal)	献立名／食品名	(Kcal)	献立名／食品名	(Kcal)	献立名／食品名	(Kcal)	献立名／食品名	(Kcal)
【牛乳】 牛乳		【牛乳】 牛乳		【牛乳】 牛乳		【牛乳】 牛乳		【牛乳】 牛乳		【牛乳】 牛乳	
【中華丼】 精白米 豚ばら肉 油 にんにく 生姜 塩 こしょう 玉葱 人参 白菜 たけのこ(水煮) 干し椎茸 青ピーマン 鶏がらスープ 濃口醤油 かたくり粉 ごま油 酒		【ご飯】 精白米 【揚げ鰯の野菜あんかけ】 さわら 生姜 酒 塩 かたくり粉 油 玉葱 人参 干し椎茸 グリーンピース(冷) 昆布 削り節 酒 本みりん 塩 薄口醤油 かたくり粉 【かぼちゃの味噌汁】 西洋かぼちゃ 玉葱 キャベツ 人参 刻み油揚げ(冷) 干し椎茸 昆布 煮干し 麴味噌 信州味噌		【赤飯】 精白米 もち米 あずき(乾) 塩 黒ごま 【焼き鳥】 鶏もも肉 白ねぎ 生姜 濃口醤油 三温糖 こしょう 酒 かたくり粉 【変わり若竹汁】 カットわかめ たけのこ(水煮) 人参 キャベツ えのきたけ 刻み油揚げ(冷) 昆布 削り節 薄口醤油 塩 こしょう ラー油		【ご飯】 精白米 【鮭の塩麹焼き】 鮭 酒 塩麹 【五彩おから】 人参 ごぼう ごま油 おから 刻み油揚げ(冷) 干し椎茸 青ねぎ 三温糖 薄口醤油 酒 削り節 【すまし汁】 木綿豆腐 刻み油揚げ(冷) カットわかめ 大根 人参 干し椎茸 青ねぎ 昆布 削り節 薄口醤油 塩 本みりん 酒 油		【ご飯】 精白米 【豚肉の生姜焼き】 豚肩ロース 豚もも肉 油 玉葱 生姜 酒 濃口醤油 三温糖 【具だくさん味噌汁】 人参 大根 玉葱 じゃがいも まいたけ カットわかめ 昆布 煮干し 麴味噌 信州味噌		【五目あんかけうどん】 うどん(ゆで) 豚もも肉 刻み油揚げ(冷) 人参 玉葱 白菜 干し椎茸 白ねぎ 薄口醤油 本みりん 塩 昆布 削り節 かたくり粉 酒 【ハムと大根のごま酢炒め】 大根 人参 キャベツ ローズハム 三温糖 酢 濃口醤油 薄口醤油 塩 ごま油 ごま(いり) 【みかんゼリー】 国産みかんゼリー	
エネルギー(Kcal)	709	エネルギー(Kcal)	714	エネルギー(Kcal)	655	エネルギー(Kcal)	707	エネルギー(Kcal)	666	エネルギー(Kcal)	606
たんぱく質(g)	20.8	たんぱく質(g)	30.8	たんぱく質(g)	32.2	たんぱく質(g)	35.3	たんぱく質(g)	30.5	たんぱく質(g)	31.0
脂質(g)	22.9	脂質(g)	24.1	脂質(g)	21.6	脂質(g)	24.9	脂質(g)	20.5	脂質(g)	21.2
食塩相当量(g)	2.5	食塩相当量(g)	2.5	食塩相当量(g)	2.8	食塩相当量(g)	2.7	食塩相当量(g)	2.5	食塩相当量(g)	3.4