

2019	年	4	月	<h1>4月の献立</h1>					
------	---	---	---	----------------	--	--	--	--	--

日にち	曜日	献立	赤の仲間 からだをつくる	黄色の仲間 1kg-のもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	7大アレルゲン	Kcal
1日	月	ごはん 鶏肉の照焼き キャベツとツナの炒め物 小松菜のナムル風 かぼちゃサラダ	鶏肉、ツナ	精白米、油、砂糖、マヨネーズ	キャベツ、玉ねぎ、小松菜、もやし、かぼちゃ、きゅうり、カリフラワー		361
2日	火	ごはん さわらの漬焼き 大根のそぼろ煮 白菜のお浸し ポパイサラダ	さわら、鶏ひき肉	精白米、油、砂糖、和風ドレッシング	大根、人参、白菜、きゅうり、ほうれん草、玉ねぎ、パプリカ		354
3日	水	ごはん 厚揚げの中華炒め ジャが芋とツナの煮物 わかめの和え物 カリフラワーサラダ	厚揚げ、ツナ	精白米、じゃが芋、油、砂糖、イタリアンドレッシング	玉ねぎ、キャベツ、人参、わかめ、もやし、カリフラワー、きゅうり、コーン		355
4日	木	ごはん たらの味噌焼き 彩り豆のトマト煮 ほうれん草の和え物 さつま芋サラダ	たら、ミックスビーンズ、味噌	精白米、さつま芋、油、砂糖、マヨネーズ	トマト、玉ねぎ、ほうれん草、もやし、パプリカ、人参		350
5日	金	ごはん ポークハヤシ風 カリフラワーとツナのコンソメ風味 もやしのお浸し コールスローサラダ	豚肉、ツナ	精白米、油、ハヤシチューの素、フレンチドレッシング	玉ねぎ、カリフラワー、人参、もやし、きゅうり、キャベツ、コーン、パプリカ		367
8日	月	ごはん ますの漬焼き さつま芋のそぼろあんかけ 白菜の和風和え ポパイサラダ	ます、鶏ひき肉	精白米、さつま芋、片栗粉、和風ドレッシング	白菜、人参、ほうれん草、玉ねぎ、コーン		356
9日	火	ごはん 麻婆豆腐 キャベツと彩り豆のコンソメ煮 青梗菜のお浸し かぼちゃサラダ	豆腐、鶏ひき肉、ミックスビーンズ、味噌	精白米、油、片栗粉、砂糖、サウザンドレッシング	長ネギ、キャベツ、玉ねぎ、青梗菜、もやし、かぼちゃ、ズッキーニ、パプリカ		362
10日	水	ごはん 豚肉のコーンクリーム煮 ごぼうと油揚げの煮物 ほうれん草の和え物 コールスローサラダ	豚肉、油揚げ	精白米、コーンシチューの素、油、砂糖、フレンチドレッシング	玉ねぎ、ごぼう、人参、ほうれん草、もやし、キャベツ、きゅうり、パプリカ		361
11日	木	ごはん 鶏肉の甘辛煮 ジャが芋と彩り豆の炒め物 わかめの和え物 カリフラワーサラダ	鶏肉、ミックスビーンズ	精白米、じゃが芋、油、砂糖、フレンチドレッシング	玉ねぎ、パプリカ、わかめ、もやし、カリフラワー、人参、きゅうり		354
12日	金	ごはん 赤魚の味噌焼き 小松菜と鶏肉の炒め物 キャベツのお浸し ごぼうサラダ	赤魚、鶏肉、味噌	精白米、油、サウザンドレッシング	小松菜、もやし、キャベツ、人参、ごぼう、きゅうり、コーン		367
15日	月	ごはん ひき肉カレー風味 コーンとツナの炒め物 キャベツの和え物 大根サラダ	豚ひき肉、ツナ	精白米、油、カレールー、和風ドレッシング	玉ねぎ、コーン、人参、キャベツ、ほうれん草、大根、パプリカ、きゅうり		367
16日	火	ごはん 鶏肉の味噌炒め 小松菜と油揚げの煮浸し もやしのお浸し さつま芋サラダ	鶏肉、油揚げ、味噌	精白米、さつま芋、油、砂糖、サウザンドレッシング	玉ねぎ、キャベツ、小松菜、人参、もやし、きゅうり、さつま芋、ズッキーニ、パプリカ		354
17日	水	ごはん たらのおろしソースがけ ズッキーニのそぼろ炒め 白菜の和え物 カリフラワーサラダ	たら、鶏ひき肉	精白米、片栗粉、油、イタリアンドレッシング	大根、ズッキーニ、玉ねぎ、白菜、きゅうり、カリフラワー、コーン、人参		367
18日	木	ごはん 厚揚げの中華煮 もやしとツナの炒め物 ごぼうの煮物 ひじきサラダ	厚揚げ、ツナ	精白米、片栗粉、油、砂糖、和風ドレッシング	キャベツ、青梗菜、もやし、パプリカ、ごぼう、人参、ひじき、コーン、きゅうり		354
19日	金	ごはん ますのバジル風味焼き 青梗菜と豚肉の炒め物 大根のお浸し コーンサラダ	ます、豚肉	精白米、油、砂糖、フレンチドレッシング	バジル、青梗菜、玉ねぎ、大根、きゅうり、コーン、パプリカ、ズッキーニ		349
22日	月	ごはん 赤魚の照焼き ジャが芋のそぼろ炒め キャベツのお浸し カリフラワーサラダ	赤魚、鶏ひき肉	精白米、じゃが芋、油、イタリアンドレッシング	パプリカ、キャベツ、きゅうり、カリフラワー、コーン、人参		354
23日	火	ごはん 豚肉のクリーム煮 白菜と油揚げの煮物 ほうれん草のお浸し ごぼうサラダ	豚肉、油揚げ	精白米、油、砂糖、シチューの素、マヨネーズ	玉ねぎ、白菜、人参、ほうれん草、もやし、ごぼう、コーン、きゅうり		347
24日	水	ごはん 豆腐のチャンプル さつま芋とツナのトマト煮 わかめの和え物 大根サラダ	豆腐、ツナ	精白米、さつま芋、油、砂糖、和風ドレッシング	キャベツ、人参、トマト、わかめ、玉ねぎ、大根、きゅうり、コーン		347
25日	木	ごはん 鶏肉のカレー風煮 小松菜と彩り豆の炒め物 白菜のお浸し キャロットサラダ	鶏肉、ミックスビーンズ	精白米、油、カレールー、イタリアンドレッシング	玉ねぎ、小松菜、もやし、白菜、きゅうり、人参、コーン、カリフラワー		363
26日	金	ごはん さわらのオニオンソースがけ キャベツのそぼろ炒め 青梗菜の和え物 ポテトサラダ	さわら、鶏ひき肉	精白米、じゃが芋、油、マヨネーズ	玉ねぎ、キャベツ、パプリカ、青梗菜、もやし、人参、きゅうり		361

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、小骨がある場合もございますので、喫食時にはご注意ください。

※7大アレルゲンについて。。。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。