

4月メニュー表



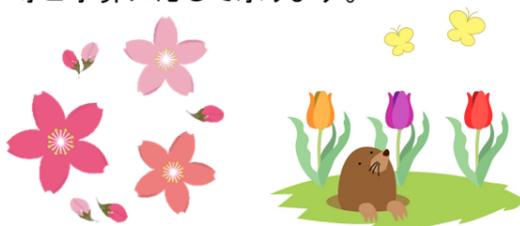
4月1日(火)	4月2日(水)	4月3日(木)	4月4日(金)	
かぼちゃのクノーテル かぶの炒り煮 菜の花酢味噌和え 玉子巻き ★焼きとり エネルギー:292kcal タンパク:12.5g 脂質:14.3g 炭水化:31.1g 塩分:1.9g	卯の花フライ 豚キムチ 春雨サラダ 彩りたけのこ焼売 ★さんま焼き エネルギー:408kcal タンパク:13.3g 脂質:25.0g 炭水化:34.2g 塩分:3.4g	野菜のクリームシチュー うずら卵串フライ ミックスビーンズサラダ 豆乳入り野菜笹かまぼこ ★ハムステーキ エネルギー:263kcal タンパク:12.6g 脂質:13.1g 炭水化:24.0g 塩分:2.6g	チキンカツ 海鮮八宝菜 カリフラワーの酢物 玉こんにゃくピリ辛煮 ★ほっけ塩焼き エネルギー:285kcal タンパク:20.9g 脂質:11.4g 炭水化:24.4g 塩分:2.5g	
4月7日(月)	4月8日(火)	4月9日(水)	4月10日(木)	4月11日(金)
フレンチオムレツ マカロニミートソース ポテトサラダ タレ付ミートボール ★あじ味酥干しフライ エネルギー:367kcal タンパク:14.2g 脂質:20.7g 炭水化:32.1g 塩分:2.4g	海老フライ チヂミ 切干大根炒め煮 ブロッコリーの和風和え ★水ぎょうざ エネルギー:312kcal タンパク:12.3g 脂質:12.5g 炭水化:38.5g 塩分:2.7g	男爵コロッケ メバルの餡かけ 紅白玉葱和え こんにゃくとアサリ煮 ★鶏肉塩麹焼き エネルギー:368kcal タンパク:19.8g 脂質:15.2g 炭水化:38.0g 塩分:2.2g	揚げ出し豆腐 さつま芋天ぷら ぜんまい含め煮 山くらげツナサラダ ★ますの塩焼き エネルギー:307kcal タンパク:13.3g 脂質:19.3g 炭水化:19.5g 塩分:2.4g	ウイナー玉葱串カツ 野菜のオイスターソース炒め 水菜と人参のドレッシング和え 大根のキムチ煮 ★パンプキンキッシュ風 エネルギー:223kcal タンパク:7.0g 脂質:9.8g 炭水化:25.5g 塩分:2.5g
4月14日(月)	4月15日(火)	4月16日(水)	4月17日(木)	4月18日(金)
白身フライ 酢鶏 絹さやのピーナツ和え ごぼう天煮 ★高菜オムレツ エネルギー:437kcal タンパク:15.4g 脂質:25.0g 炭水化:36.6g 塩分:2.8g	ハムキャベツカツ 焼うどん 根菜そぼろ煮 キャベツのからしマヨ和え ★鶏ささみねぎ塩焼 オイルソース掛け エネルギー:351kcal タンパク:12.0g 脂質:18.9g 炭水化:33.1g 塩分:3.2g	ベビーバターコロッケ さばの味噌煮 ほうれん草ナムル ラー油しいたけ ★豚ロース香味ソース掛け エネルギー:278kcal タンパク:10.3g 脂質:14.0g 炭水化:27.3g 塩分:2.1g	鶏むね唐揚げ カットコーン スパゲッティサラダ ブッキーニの味噌炒め ★イカステーキ エネルギー:364kcal タンパク:18.2g 脂質:20.2g 炭水化:26.3g 塩分:2.0g	鱈バター焼 スクランブルエッグ添え ごぼうのしぐれ煮 マカロニきなこ 三角春巻 ★丸付ジャンボミートボール エネルギー:282kcal タンパク:16.3g 脂質:11.5g 炭水化:28.5g 塩分:1.9g
4月21日(月)	4月22日(火)	4月23日(水)	4月24日(木)	4月25日(金)
焼肉カルビ風メンチカツ えびチリ なすの南蛮酢 ニンニクの芽炒め ★カップグラタン エネルギー:349kcal タンパク:11.4g 脂質:17.5g 炭水化:36.8g 塩分:2.5g	山芋のふわふわ焼き あんかけ焼そば おくらかか和え れんこんサラダ ★ヒレカツ エネルギー:330kcal タンパク:16.1g 脂質:16.3g 炭水化:41.8g 塩分:2.8g	ハムカツ あげぼの煮 金平ごぼう わけぎのぬた ★トラウト西京漬け エネルギー:395kcal タンパク:15.0g 脂質:22.3g 炭水化:34.5g 塩分:1.9g	チーズインハンバーグ 刻み昆布と里芋の含め煮 小松菜のからし和え 三角絹厚揚げ ★海鮮串フライ エネルギー:349kcal タンパク:13.9g 脂質:13.3g 炭水化:45.5g 塩分:2.9g	クリーミーコーンコロッケ 豚塩炒め 高野豆腐とふきの炊合せ 蒸し鶏メンマ ★ジャイアントフランクフルト エネルギー:329kcal タンパク:12.2g 脂質:21.2g 炭水化:23.1g 塩分:2.8g
4月28日(月)	4月29日(火)	4月30日(水)	おいしい春の味、旬のたけのこ シャキシャキと独特の歯ごたえをもったたけのこは春が旬の野菜です。不溶性の食物繊維を含んでいるので、便通に効果的なうえ、腸内の環境も整えてくれます。時間がたつほど、えぐみ成分であるホモゲンチジン酸が増えるため、店頭に並んでいる物は、米ぬかを入れてゆで、十分に水にさらすことであくがとれておいしくなります。和え物や炒め物、煮物などにして旬の味をいただきましょう。	
鱈フライ ポパイソテー 冬瓜と鶏団子の野菜あんかけ 八幡巻 ★棒餃子 エネルギー:334kcal タンパク:14.1g 脂質:16.4g 炭水化:33.1g 塩分:2.1g	昭和の日	豆腐ステーキ 揚げシューマイ マーボー春雨 こんにゃくの青じそ和え ★鶏肉じぶ煮 エネルギー:399kcal タンパク:13.8g 脂質:23.3g 炭水化:32.7g 塩分:2.2g		

*★は、C食を表示しております。
 *多種様々な惣菜が入るため、上記献立は、抜粋したものを記載しています。
 *材料入手の関係で一部変更が生じることもございますがその際はご了承ください。
 *毎日お召しあがりの昼食弁当は、食品衛生上、午後1時迄お召し上がり下さい。
 *食数の変更、注文は午前9時まで、お願いします。
 *土曜日は、オリジナルメニューとなります。
 会議用弁当・パック弁当・オードブル等ご予算に応じて承ります。

お気軽にご用命くださいませ。

ご飯加リー表

	熱量	蛋白	脂質	炭水化物
普通	454kcal	6.8g	0.8g	100.0g
大盛	672kcal	10.0g	1.2g	148.4g
小盛	286kcal	4.3g	0.5g	63.1g



受付電話番号
 TEL (0763)32-4154

Well Cook
 (株)砺波給食