

4月のよていこんだて



月	日	曜日	料理名	血や肉をつくるもの 赤群	力や体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群	エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]	食塩 相当量 [g]
4	8	月	カレーライス,牛乳,フルーツ白玉,福神漬	牛乳,ぶた肉	ごはん,むぎ,じゃがいも,油,白玉粉,さとう	たまねぎ,にんじん,にんにく,しょうが,グリーンピース,りんご,みかん,パインアップル,もも,だいこん	779	22.0	17.0	2.8
	9	火	麦ごはん,牛乳,焼肉サラダ,サンラータン	牛乳,牛肉,豆腐,ぶた肉,☆たまご	ごはん,むぎ,油,ごま,かたくり粉	にんにく,しょうが,キャベツ,きゅうり,だいこん,にんじん,たけのこ,干しいたけ,たまねぎ,ねぎ	638	27.5	17.9	2.0
	10	水	麦ごはん,牛乳,筑前煮,ごまあえ,枝豆シューマイ	牛乳,とり肉	ごはん,むぎ,こんにゃく,油,さとう,ごま	にんじん,れんこん,ごぼう,さやいんげん,干しいたけ,たけのこ,こまつな,キャベツ,もやし,コーン	679	23.0	15.4	1.8
	11	木	麦ごはん,牛乳,豚肉とビーフンのピリ辛炒め,コンソメスープ	牛乳,ぶた肉	ごはん,むぎ,ピーマン,油,じゃがいも	にんじん,ピーマン,干しいたけ,たまねぎ,しめじ,はくさい	580	20.7	13.5	2.2
	12	金	焼き豚チャーハン,牛乳,いんげんのごま和え,野菜スープ,三色団子	牛乳,☆たまご,焼き豚	ごはん,むぎ,油,ごま,さとう	たまねぎ,にんじん,さやいんげん,はくさい,もやし	712	23.4	18.8	3.4
	15	月	麦ごはん,牛乳,豚肉と厚揚げのみそ炒め,ワンタンスープ	牛乳,ぶた肉,厚揚げ,★ワンタン	ごはん,むぎ,油,さとう,かたくり粉	キャベツ,にんじん,たまねぎ,ピーマン,しょうが,チンゲンサイ,きくらげ,コーン	682	27.7	20.2	2.0
	16	火	麦ごはん,牛乳,すき焼き煮,コールスローサラダ	牛乳,牛肉,豆腐	ごはん,むぎ,板こんにゃく,焼き豆腐,油,さとう	ごぼう,たまねぎ,にんじん,ねぎ,はくさい,えのきたけ,キャベツ,きゅうり,コーン	639	23.6	17.3	1.9
	17	水	わかめご飯,牛乳,かぼちゃひき肉フライ,春雨サラダ,すまし汁	牛乳,☆ハム,豆腐,わかめ	ごはん,むぎ,油,はるさめ,☆マヨネーズ	きゅうり,にんじん,キャベツ,えのきたけ,こまつな,ごぼう	631	18.3	18.8	3.0
	18	木	麦ごはん,牛乳,さんまみそ煮,おかか和え,切干大根の味噌汁	牛乳,さんま,かつお節,さつま揚げ	ごはん,むぎ	にんじん,こまつな,キャベツ,はくさい,たまねぎ,切干しだいこん	665	27.0	17.9	2.3
	19	金	麦ごはん,牛乳,アジフライ,ごまマヨサラダ,のっぺい汁	牛乳,アジ,油揚げ	ごはん,むぎ,油,さとう,☆マヨネーズ,ごま,こんにゃく,じゃがいも,かたくり粉	にんじん,ブロッコリー,だいこん,ねぎ	772	24.1	24.2	2.5
	22	月	麦ごはん,牛乳,ごぼうサラダ,煮込みうどん	牛乳,かまぼこ,油揚げ,とり肉	ごはん,むぎ,さとう,☆マヨネーズ,うどん	ごぼう,にんじん,きゅうり,干しいたけ,こまつな	869	27.1	16.7	5.1
	23	火	シーチキンご飯,牛乳,いかと大根の煮物,みそ汁,オレンジ	牛乳,★いか,油揚げ,ツナ	ごはん,むぎ,じゃがいも,板こんにゃく,さとう,さつまいも	だいこん,にんじん,ねぎ,もやし,オレンジ	691	28.6	18.1	3.0
	24	水	麦ごはん,牛乳,さばのたたあげ,小松菜ともやしの和えもの,すまし汁	牛乳,さば,かまぼこ,豆腐	ごはん,むぎ,かたくり粉,油,さとう	しょうが,こまつな,もやし,キャベツ,なめこ,ねぎ	687	27.9	23.8	2.2
	25	木	キャロットピラフ,牛乳,和風ドレッシング和え,野菜スープ	牛乳,ツナ,わかめ	ごはん,☆バター,油,ごま	にんじん,パセリ,だいこん,きゅうり,はくさい,ブロッコリー,たまねぎ	591	20.4	19.2	3.5
	26	金	麦ごはん,牛乳,酢鶏,中華スープ	牛乳,とり肉,豆腐,わかめ	ごはん,むぎ,かたくり粉,油	しょうが,たまねぎ,ピーマン,にんじん,たけのこ,干しいたけ,ねぎ,しめじ	612	24.3	16.4	3.1
	29	月	昭和の日							
	30	火	退位の日							
期間平均							682	24.4	18.3	2.7

