

4 月 予 定 献 立 表

月	火	水	木	金																												
<table border="1"> <tr><td>平均値</td><td>栄養素</td></tr> <tr><td>821</td><td>En kcal</td></tr> <tr><td>30.1</td><td>Pro g</td></tr> <tr><td>26%</td><td>Lip %</td></tr> <tr><td>3</td><td>Na g 食塩相当量</td></tr> <tr><td>369</td><td>Ca mg</td></tr> <tr><td>109</td><td>Mg mg</td></tr> <tr><td>3.3</td><td>Fe mg</td></tr> <tr><td>4.1</td><td>Zn mg</td></tr> <tr><td>399</td><td>VA μg RE</td></tr> <tr><td>0.80</td><td>VB1 mg</td></tr> <tr><td>0.64</td><td>VB2 mg</td></tr> <tr><td>42</td><td>VC mg</td></tr> <tr><td>5.8</td><td>DF g</td></tr> </table>	平均値	栄養素	821	En kcal	30.1	Pro g	26%	Lip %	3	Na g 食塩相当量	369	Ca mg	109	Mg mg	3.3	Fe mg	4.1	Zn mg	399	VA μg RE	0.80	VB1 mg	0.64	VB2 mg	42	VC mg	5.8	DF g		<p>6 牛乳 ワカメごはん いりどり エネルギー 890 Kcal</p> <p>炭水化物・脂質 ビタミンA・C 米 にんじん 小麦 とうもろこし 大豆 なたね油 ワカメ じゃがいも たまご ダンゴ</p>	<p>7 牛乳 胚芽パン スパゲッティソース ヨーグルト和え ジャム・マーガリン エネルギー 845 Kcal</p> <p>蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C 牛乳 パン ぶた肉 スパゲティ あさり バター ヨーグルト ジャム マーガリン マッシュルーム</p>	<p>8 牛乳 チキンライス ワンタンスープ 豆腐ハンバーグ エネルギー 823 Kcal</p> <p>蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C 牛乳 米 ワカメ 小麦 ベーコン じゃがいも とり肉 油 ぶた肉 ワンタンの皮</p>
平均値	栄養素																															
821	En kcal																															
30.1	Pro g																															
26%	Lip %																															
3	Na g 食塩相当量																															
369	Ca mg																															
109	Mg mg																															
3.3	Fe mg																															
4.1	Zn mg																															
399	VA μg RE																															
0.80	VB1 mg																															
0.64	VB2 mg																															
42	VC mg																															
5.8	DF g																															
<p>11 牛乳 ごはん 卵とじ 五目キンピラ みかんゼリー エネルギー 848 Kcal</p> <p>蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C 牛乳 米 たまご じゃがいも とり肉 さとう ちくわ ぶ さつまあげ ごま 油</p>	<p>12 牛乳 ごはん 酢豚 中華スープ フルーツ エネルギー 829 Kcal</p> <p>蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C 牛乳 米 ぶた肉 片栗粉 とうふ 油 うずら卵 さつまいも ベーコン 春雨 レンズ豆</p>	<p>13 牛乳 菜めし 肉じゃが 磯香和え エネルギー 780 Kcal</p> <p>蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C 牛乳 米 牛肉 にんじん かまぼこ さとう ぶた肉 じゃがいも のり 油</p>	<p>14 牛乳 ミルクロール クリームシチュー かみかみサラダ クリーム エネルギー 791 Kcal</p> <p>蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C 牛乳 パン とり肉 じゃがいも インゲン豆 米粉 チーズ バター イカ マヨネーズ ごま さとう</p>	<p>15 牛乳 ごはん トック チャプチェ ふりかけ エネルギー 793 Kcal</p> <p>蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C 牛乳 米 牛肉 春雨 たまご ごま とうふ 油 ワカメ もち こんぶ さとう</p>																												
<p>18 牛乳 ごはん 焼き魚 鮭 卵の花炒り煮 もぞこ汁 フルーツ エネルギー 743 Kcal</p> <p>蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C 牛乳 米 サケ じゃがいも とり肉 油 おから さとう 油揚げ えのきだけ みそ オレンジ もずく</p>	<p>19 牛乳 ごはん 含め煮 おかか和え のりの佃煮 エネルギー 752 Kcal</p> <p>蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C 牛乳 米 ちくわ じゃがいも とり肉 さとう うずら卵 しいたけ こんぶ 小松菜 高野豆腐 さやいんげん 油揚げ かつお節 のり</p>	<p>20 牛乳 ごはん イカのかりん揚げ 切干のりから炒め みそ汁 エネルギー 810 Kcal</p> <p>蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C 牛乳 米 イカ じゃがいも 豚肉 ごま みそ さとう とうふ 油 片栗粉</p>	<p>21 牛乳 ミルクロール 飛鳥スープ ぬかさばパスタ クリームチーズ エネルギー 834 Kcal</p> <p>蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C 牛乳 パン とり肉 マカロニ とうふ じゃがいも ベーコン 油 サバ 小松菜 チーズ ねぎ みそ</p>	<p>22 牛乳 カレーライス ツナサラダ フルーツ エネルギー 888 Kcal</p> <p>蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C 牛乳 米 牛肉 さとう まぐろ 油 レンズ豆 じゃがいも 小麦粉 りんご いちご</p>																												
<p>25 牛乳 ごはん マーボ豆腐 ごま和え フルーツ エネルギー 781 Kcal</p> <p>蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C 牛乳 米 とうふ さとう ぶた肉 片栗粉 牛肉 ごま みそ 白菜 プロックロー にんにく しょうが りんご</p>	<p>26 牛乳 ごはん とりのからあげ たくあん和え みそ汁 ふりかけ エネルギー 847 Kcal</p> <p>蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C 牛乳 米 とり肉 じゃがいも わかめ さとう ハム 油 みそ 片栗粉 大豆</p>	<p>27 牛乳 ごはん 厚揚げと肉の味噌炒 マカロニサラダ フルーツ エネルギー 842 Kcal</p> <p>蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C 牛乳 米 ぶた肉 マカロニ 厚揚げ さとう みそ 油 ハム マヨネーズ チーズ キクラゲ</p>	<p>28 牛乳 胚芽食パン ビーフシチュー 春雨サラダ いちごジャム エネルギー 861 Kcal</p> <p>蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C 牛乳 パン 牛肉 じゃがいも ひよこ豆 春雨 小麦粉 さとう 油 大根 ジャム りんご</p>																													

糠さばパスタ (材料4人分)

マカロニ(フジッリ)	80g
糠サバ	40g
キャベツ	120g
ねぎ	40g
にんじん	20g
油	大さじ1

(作り方)

- ① 糠さばを細かく切る。
- ② キャベツは荒く切る。
- ③ 人参は千切りにする。ねぎを切る。
- ④ ③、②を炒める。①を加えて炒める。
- ⑤ 茹でたマカロニを入れる
- ⑥ サバから塩分が出るので味をみて塩を入れ

