

4月献立表(国立病院管理栄養士監修)



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
			1日	2日	3日
			鰯の南蛮漬け <small>ウインナーとピーマンのガーリック炒め</small> おくらの鰹和え 小松菜の煮浸し 茄子のしそ和え 294kcal	油淋鶏 コールスロー ぜんまい炒り煮 ほうれん草のり和え きのこソテー 272kcal	ほっけのチャンチャン焼き ふきと筍の炒め煮 ピーマンと油揚げの和え物 なすの炒めもの 小松菜のごま和え 269kcal
5日	6日	7日	8日	9日	10日
おろしハンバーグ にんじんサラダ 炒り豆腐 青梗菜のソテー 牛しぐれ 282kcal	鶏肉と野菜のガーリック炒め ひじきの中華風和え ふきの煮物 大根サラダ いんげんの黒胡麻和え 262kcal	かれいの煮付け バンバンジーサラダ きのこベーコン炒め ほうれん草と白菜のり和え きんぴらごぼうカレー風味 263kcal	肉団子トマト煮 チンゲン菜のあえもの 野菜のしゃきっと炒め ひじき炒り煮物 大根の磯香あえ 261kcal	牛ごぼう さっぱりサラダ 蒸し茄子梅おほか風味 高野煮 ピーマンの胡麻和え 271kcal	豚肉の南蛮漬け 小松菜のごま和え いんげんのきんぴら ふるふき大根～レモンみそ～ ハムとカリフラワーのサラダ 305kcal
12日	13日	14日	15日	16日	17日
鶏肉塩麴焼き シーチキンサラダ ほうれん草ソテー 切干大根煮 いんげん生姜和え 272kcal	とんかつおろしポン酢 胡瓜のレモン漬け 鶏と茄子の味噌煮 高野豆腐の含め煮 なます 327kcal	豆腐ハンバーグきのこソース ほうれん草の生姜和え チキンとピーマンのマリネ 茄子のトマト煮 おくらおろし 272kcal	赤魚胡麻照り焼き 胡瓜の酢の物 ごぼうの土佐煮 鶏肉と小松菜のガーリック炒め からし和え 266kcal	ポークビーンズ ほうれん草ソテー ふるふき大根のゆず味噌かけ ツナサラダ きのこしぐれ 279kcal	鮭の西京焼き 白菜ゆかり和え 揚げ茄子みぞれあえ シャキシャキごぼうのゴマサラダ 人参シリシリ 269kcal
19日	20日	21日	22日	23日	24日
豚肉の野菜炒め なめこの酢の物 ぜんまい炒り煮 チキンサラダ しめじと筍のおかか煮 277kcal	たらの甘酢あんかけ ほうれん草とベーコンのソテー きのこと胡瓜の柚子胡椒和え もやし中華風味味噌炒め いんげん生姜和え 260kcal	鶏肉とねぎのくわ焼き 白菜のピーナッツ和え 茄子の揚げ浸し ひじきのサラダ 青梗菜の中華和え 266kcal	牛肉オイスター炒め 大根のくず煮 牛蒡ごま酢和え 炒り豆腐 小松菜とえのきのゆず香和え 294kcal	ぶりの香味味噌だれ焼き わさび和え ほうれん草のソテー 白菜の煮びたし もやしとピーマンの酢和え 262kcal	甘辛唐揚げ にんじんサラダ ポトフ 小松菜の煮浸し やみつききゅうり 282kcal
26日	27日	28日	29日	30日	
鮭の香り蒸し おくらおろし 茄子のオランダ煮 小松菜のドレッシング和え 白菜とウインナーのスープ煮 262kcal	ダッカルビ いんげんの黒胡麻和え 切干大根炒め煮 カリフラワーのサラダ きんぴらごぼうカレー風味 322kcal	牛肉甘辛炒め ごま酢和え 大根の煮付け 小松菜ソテー 牛蒡土佐煮 282kcal	昭和の日	ハンバーグトマトソース シーチキンサラダ 鶏と茄子の味噌煮 なます ひじき炒め煮 285kcal	

*仕入れの都合により献立を変更する場合がございます。ご了承下さい。
*カロリーはライスの160gで269kcalをプラスしてください
*弊社のご飯は国産米を使用しています。



(株)ハローランチサービス

TEL (554) 1612 FAX (553) 7959