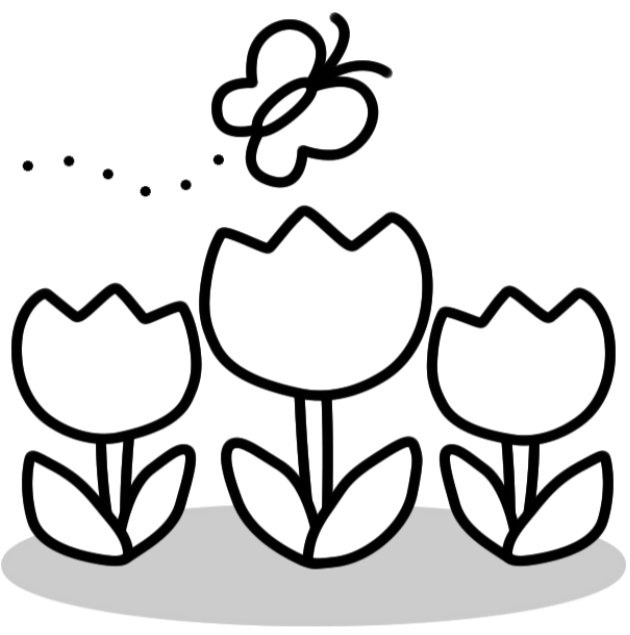
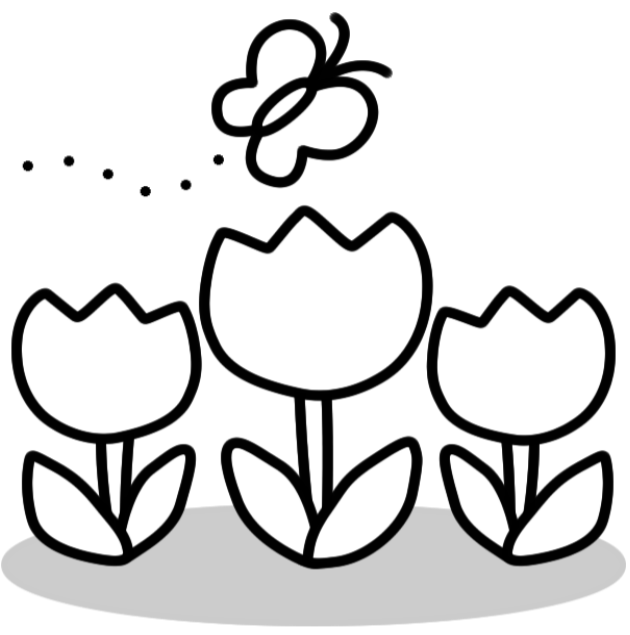


4月メニュー表(一般食)

	日	月	火	水	木	金	土
昼食					1	2	3
					米飯160g 麻婆豆腐 人参金平 玉葱のサラダ しそわかめ	米飯160g カレイの生姜煮 大学芋 キャベツのマスタード和え みつばなめこ	米飯160g カニ玉 なすの炒め煮 南瓜と小松菜のナムル 穂先筍の煮物
					kcal- 545kcal 蛋白質 19.9g 脂質 19.6g 炭水化物 68.2g 食物繊維 2.4g 食塩 2.1g	kcal- 563kcal 蛋白質 23.2g 脂質 10.1g 炭水化物 92.5g 食物繊維 3.8g 食塩 2.8g	kcal- 520kcal 蛋白質 18.4g 脂質 14.4g 炭水化物 75.5g 食物繊維 4.5g 食塩 3.2g
夕食					米飯160g 鶏唐揚げ 魚肉ソーセージの中華炒め おくらと胡瓜の梅和え しば漬	米飯160g ほたてごはん 豚肉のプルコギ風 切干大根の煮付け 春雨サラダ たたきごぼう	米飯160g サバの味噌煮 いんげんのオーロ炒め きゃべつの甘酢和え 姫ゆば
					kcal- 623kcal 蛋白質 20.6g 脂質 25.6g 炭水化物 73.1g 食物繊維 3.6g 食塩 2.2g	kcal- 602kcal 蛋白質 30.5g 脂質 18.2g 炭水化物 74.8g 食物繊維 4.4g 食塩 3.3g	kcal- 550kcal 蛋白質 24.9g 脂質 15.7g 炭水化物 74g 食物繊維 3.8g 食塩 3.4g
					4	5	6
昼食	米飯160g 松風焼き 厚揚げの炒め物 胡瓜の酢の物 中華山くらげ	米飯160g 豚肉の塩ダレ焼 なすと人参の煮物 レタスと玉ねぎのサラダ ゆず造りえのき昆布	米飯160g さけのガーリック風味焼き 肉味噌大根 ポテトサラダ きざみたくあん	米飯160g 梅ちりごはん 赤魚の粕漬け焼き えりんぎとベーコンのマヨ炒め 野菜の醤油和え 金時煮豆	米飯160g すき焼き風煮 シューマイ 切り干し大根の中華和え 漬物(桜漬け)	米飯160g 鶏肉と大根の煮物 かわりきんぴら ほうれん草のお浸し うぐいす豆	米飯160g ジャージャン豆腐 切干大根の五目煮 シーザーサラダ 漬物(はくさい)
	kcal- 547kcal 蛋白質 24.2g 脂質 16.2g 炭水化物 72.1g 食物繊維 3.6g 食塩 2.8g	kcal- 542kcal 蛋白質 24.6g 脂質 14.2g 炭水化物 73.9g 食物繊維 3.8g 食塩 1.8g	kcal- 544kcal 蛋白質 26.1g 脂質 15.7g 炭水化物 70.1g 食物繊維 2.8g 食塩 1.2g	kcal- 538kcal 蛋白質 23.7g 脂質 14.8g 炭水化物 74.2g 食物繊維 2.8g 食塩 3.1g	kcal- 552kcal 蛋白質 25.6g 脂質 14.6g 炭水化物 77g 食物繊維 3.5g 食塩 2.7g	kcal- 527kcal 蛋白質 20g 脂質 12g 炭水化物 80.9g 食物繊維 4.7g 食塩 2.4g	kcal- 545kcal 蛋白質 23.8g 脂質 16.3g 炭水化物 72.2g 食物繊維 3.7g 食塩 2.6g
	夕食	米飯160g 白身魚のフライ 青梗菜のオイスター炒め カニカマサラダ さつま芋の甘露煮	米飯160g 豆腐入りえびチリ 南瓜の炒め煮 長いもとオクラの梅和え つぼ漬け	米飯160g チキン南蛮 さつま揚げとじゃが芋の煮物 大根のピーナツ和え そばの実なめこ	米飯160g 車麩の卵とじ 巾着煮 小松菜のナムル 漬物(野沢菜)	米飯160g さばみりん漬け焼き 南瓜のかき揚げ かぶのレモン和え 昆布佃煮	米飯160g きのことごはん 赤魚味噌漬け焼き 高野豆腐の酢豚風 ごぼうカレーマヨサラダ しば漬
kcal- 552kcal 蛋白質 15.8g 脂質 16.4g 炭水化物 82.8g 食物繊維 2.7g 食塩 1.7g		kcal- 514kcal 蛋白質 18.9g 脂質 9.8g 炭水化物 83g 食物繊維 2.9g 食塩 2.7g	kcal- 623kcal 蛋白質 22.5g 脂質 24.9g 炭水化物 73.6g 食物繊維 2.5g 食塩 1.9g	kcal- 542kcal 蛋白質 19.2g 脂質 16.9g 炭水化物 74.3g 食物繊維 4.8g 食塩 2.3g	kcal- 550kcal 蛋白質 23.7g 脂質 16.2g 炭水化物 72.9g 食物繊維 3g 食塩 2.4g	kcal- 567kcal 蛋白質 23.5g 脂質 19.4g 炭水化物 71g 食物繊維 4.7g 食塩 2.3g	kcal- 562kcal 蛋白質 24.1g 脂質 18.2g 炭水化物 70.3g 食物繊維 3.2g 食塩 2.2g

※ 食材の仕入れの都合により、献立を変更する場合があります。

※ 食事形態がきざみ食、やわらかおかず等の方、また禁止食品がある方は献立内容を変更する場合があります。

しんかーずランチ

☎ 0155-66-7002

fax 0155-66-7003

4月メニュー表(一般食)

	日	月	火	水	木	金	土
	11	12	13	14	15	16	17
昼食	米飯160g あじフライ かぶのかにあんかけ クラゲサラダ 姫ゆば	米飯160g さば塩焼き なすのオイスターソース炒め 小松菜のナムル みつばなめこ	米飯160g メンチカツ こんにやくのマサラ煮 かぶの梅肉のり和え 穂先筍の煮物	菜飯 鶏甘辛煮 にんじんしりしり ちくわ辛し和え 漬物(きゅうり)	米飯160g 擬製豆腐 じゃがいものカレー炒め 紅白なます ゆず造りえのき昆布	米飯160g サバの竜田揚げ 魚肉ソーセージの中華炒め オクラのごま和え つぼ漬け	米飯160g 赤魚の煮付け さつま揚げの炒め煮 レタスとコーンのマヨ和え 三色豆
	144kcal 蛋白質 23.2g 脂質 13.1g 炭水化物 82.8g 食物繊維 3.7g 食塩 2.4g	144kcal 蛋白質 25.2g 脂質 19.3g 炭水化物 61.8g 食物繊維 2.9g 食塩 2.3g	144kcal 蛋白質 21.4g 脂質 18.3g 炭水化物 80g 食物繊維 5.2g 食塩 2.2g	144kcal 蛋白質 23.3g 脂質 26.5g 炭水化物 79.4g 食物繊維 2.5g 食塩 2.6g	144kcal 蛋白質 21g 脂質 17.5g 炭水化物 77.1g 食物繊維 3.4g 食塩 2.5g	144kcal 蛋白質 24.2g 脂質 19.6g 炭水化物 71.1g 食物繊維 3g 食塩 2.8g	144kcal 蛋白質 22.7g 脂質 10.9g 炭水化物 80.3g 食物繊維 3.2g 食塩 2.4g
夕食	米飯160g 鶏肉のガリパタ醤油焼き さつま揚げの煮物 スパゲティサラダ 漬物(かぶ)	米飯160g 雲南豆腐 ポテトグラタン 胡瓜とかにかまの和え物 白花豆	米飯160g 赤魚の西京漬け焼き 南瓜金平 ラーメンサラダ たたきごぼう	米飯160g たらのタルタル焼き 焼きビーフン ほうれん草じゃこ和え さつま芋の甘露煮	米飯160g 和風豆腐ハンバーグ なすの炒め煮 カニカマサラダ 中華山くらげ	あさりごはん 鶏肉のみぞれ煮 スパゲティ ツナともやしの和え物 そばの実なめこ	米飯160g 親子煮 大学芋 野菜サラダ 漬物(たくあん)
	144kcal 蛋白質 23.3g 脂質 20.3g 炭水化物 76.9g 食物繊維 3.7g 食塩 2.5g	144kcal 蛋白質 20.2g 脂質 10.2g 炭水化物 84.7g 食物繊維 3.2g 食塩 2.2g	144kcal 蛋白質 22.5g 脂質 17.1g 炭水化物 79.8g 食物繊維 3.6g 食塩 2.3g	144kcal 蛋白質 24.6g 脂質 16.3g 炭水化物 69.7g 食物繊維 3.5g 食塩 2g	144kcal 蛋白質 18.6g 脂質 16.7g 炭水化物 74.5g 食物繊維 3.1g 食塩 2.6g	144kcal 蛋白質 26.1g 脂質 22.4g 炭水化物 70.8g 食物繊維 2.6g 食塩 3.2g	144kcal 蛋白質 21.7g 脂質 20.6g 炭水化物 93.1g 食物繊維 4.4g 食塩 2.4g
昼食	米飯160g カラフル酢豚 彩りきんぴら キャベツの和え物 漬物(野沢菜)	米飯160g 鶏つくね照り焼き 大根と人参の炒め煮 野菜のマリネ 昆布佃煮	米飯160g たらのパジルソース焼 なすのミートソース炒め きゃべつときゅうりのマヨ和え しば漬	ゆかりごはん サケの塩焼き 玉葱かき揚げ 小松菜梅おかか和え 三色豆	米飯160g クリスピーチキン さつま揚げとじゃが芋の煮物 大根のピーナツ和え みつばなめこ	米飯160g 台湾風卵焼き なす田楽 竹輪と胡瓜のサラダ さつま芋の甘露煮	米飯160g ミックスフライ がんもの煮つけ オクラのごま和え 中華山くらげ
	144kcal 蛋白質 21.3g 脂質 14.2g 炭水化物 81.5g 食物繊維 5.3g 食塩 2g	144kcal 蛋白質 21.9g 脂質 15.3g 炭水化物 78.1g 食物繊維 4.5g 食塩 2.9g	144kcal 蛋白質 22.2g 脂質 18.7g 炭水化物 62.3g 食物繊維 2.8g 食塩 2.2g	144kcal 蛋白質 26.7g 脂質 11.9g 炭水化物 78.4g 食物繊維 2.8g 食塩 2.6g	144kcal 蛋白質 21.7g 脂質 21.9g 炭水化物 70.7g 食物繊維 2.5g 食塩 2.1g	144kcal 蛋白質 17.8g 脂質 17.3g 炭水化物 75.2g 食物繊維 3.7g 食塩 2.2g	144kcal 蛋白質 16.6g 脂質 16.3g 炭水化物 83.6g 食物繊維 3.9g 食塩 2.4g
夕食	米飯160g あじの南蛮漬 なすの挽肉カレー炒め 海藻ドレッシング和え しその実漬け	米飯160g イカフライ 南瓜の炒め煮 きゅうりもみ 漬物(桜漬け)	米飯160g 豚肉のチリソース炒め 大根の炒め煮 テンゲン菜のピーナツ和え しそわかめ	米飯160g 豆腐にんにくステーキ 魚肉ソーセージの卵炒め ブロッコリーサラダ 漬物(きゅうり)	米飯160g さばみりん漬け焼き 野菜かき揚げ 胡瓜の和風ドレッシング和え 穂先筍の煮物	ひじきの混ぜごはん 豚と大根の煮物 ウィナーの甘辛炒め クラゲサラダ たたきごぼう	米飯160g 鶏肉のにんにく醤油焼 大根と人参の炒め煮 エビと野菜のマリネ ゆず造りえのき昆布
	144kcal 蛋白質 24.8g 脂質 17.9g 炭水化物 76.3g 食物繊維 3.7g 食塩 2.1g	144kcal 蛋白質 25.2g 脂質 16.5g 炭水化物 87.1g 食物繊維 4.3g 食塩 2.4g	144kcal 蛋白質 25.4g 脂質 16.3g 炭水化物 69.9g 食物繊維 2.5g 食塩 2.1g	144kcal 蛋白質 17.5g 脂質 17.6g 炭水化物 74.6g 食物繊維 3.7g 食塩 2.6g	144kcal 蛋白質 23.2g 脂質 19.4g 炭水化物 67g 食物繊維 3g 食塩 2g	144kcal 蛋白質 23.9g 脂質 27.2g 炭水化物 78.4g 食物繊維 4.7g 食塩 2.7g	144kcal 蛋白質 21.7g 脂質 19.8g 炭水化物 70.6g 食物繊維 2.4g 食塩 2.6g
昼食	米飯160g たら柠檬ペッパー焼き 肉味噌大根 ポテトサラダ そばの実なめこ	米飯160g 回鍋肉 金平牛蒡 小松菜ごま和え つぼ漬け	米飯160g 油淋鶏 ピリ辛こんにやく おくらととろろの和え物 昆布佃煮	十五穀米 赤魚のパセリバター焼き 大根とふきの煮物 野菜ハムサラダ 三色豆	米飯160g タラ粕漬け焼き じゃがいもバター醤油煮 胡瓜とかにかまの和え物 姫ゆば	米飯160g サバの香り味噌焼き 大学じゃが芋 もやしサラダ しば漬	
	144kcal 蛋白質 22.6g 脂質 18.1g 炭水化物 69.9g 食物繊維 2.5g 食塩 2.4g	144kcal 蛋白質 25.2g 脂質 14.8g 炭水化物 71.8g 食物繊維 4.6g 食塩 2.1g	144kcal 蛋白質 19.9g 脂質 21.9g 炭水化物 79.5g 食物繊維 3.5g 食塩 2.3g	144kcal 蛋白質 22.2g 脂質 14.6g 炭水化物 80g 食物繊維 3.2g 食塩 2g	144kcal 蛋白質 22.3g 脂質 16g 炭水化物 71g 食物繊維 2.1g 食塩 2.5g	144kcal 蛋白質 23.4g 脂質 15.9g 炭水化物 81.4g 食物繊維 2.8g 食塩 2.9g	
夕食	米飯160g 和風麻婆豆腐 豚肉のチャプチェ おくらの酢の物 うぐいす豆	米飯160g 赤魚の煮付け さつまいもごま天ぷら レタスときゅうりのマヨ和え 白花豆	米飯160g 干草焼き スパゲティ ピーマンサラダ きざみたくあん	米飯160g 煮込みハンバーグ 青梗菜のオイスター炒め 春雨の和え物 しそわかめ	米飯160g 鶏肉の塩ダレ焼き エビと白菜のうま塩炒め ひじきと大豆のサラダ 漬物(桜漬け)	枝豆ごはん 豚肉のネギソース 茄子の天ぷら キャベツのサラダ 穂先筍の煮物	
	144kcal 蛋白質 18.3g 脂質 12.7g 炭水化物 86.2g 食物繊維 4.1g 食塩 2g	144kcal 蛋白質 21.3g 脂質 12.5g 炭水化物 87.2g 食物繊維 3.7g 食塩 2.1g	144kcal 蛋白質 21.9g 脂質 16.9g 炭水化物 70.6g 食物繊維 2.8g 食塩 2.6g	144kcal 蛋白質 23.4g 脂質 18g 炭水化物 84.7g 食物繊維 3.7g 食塩 2.1g	144kcal 蛋白質 21.7g 脂質 24.6g 炭水化物 63.1g 食物繊維 2.9g 食塩 1.8g	144kcal 蛋白質 26.9g 脂質 26g 炭水化物 71g 食物繊維 5.1g 食塩 2.7g	



※ 食材の仕入れの都合により、献立を変更する場合があります。
 ※ 食事形態がきざみ食、やわらかおかず等の方、また禁止食品がある方は献立内容を変更する場合があります。

しんかーずランチ

☎ 0155-66-7002

fax 0155-66-7003