





# 4 月 予 定 献 立 表



(株) 基元

( 2018年4月02日(月) ~2018年4月17日 (火) )

	4月02日(月)	4月03日(火)	4月04日(水)	4月05日(木)	4月06日(金)	4月07日(土)
昼	たけのご飯 清汁 メンチカツ 菜の花のおひたし きんぴら エネルギー 477 kcal タンパク 17.4 g 脂質 16.0 g 炭水化 67.6 g カルシウム 178 mg 食塩 3.8 g	ご飯 みそ汁 鶏のねぎ塩焼き 角揚げとゼンマイの煮物 いんげんのマヨネーズ和え エネルギー 524 kcal タンパク 25.3 g 脂質 19.7 g 炭水化 59.8 g カルシウム 104 mg 食塩 2.5 g	かけそば 天ぷら さつまいもと切り昆布の煮物 白菜の柚香和え エネルギー 540 kcal タンパク 17.7 g 脂質 10.8 g 炭水化 92.8 g カルシウム 128 mg 食塩 3.2 g	ご飯 中華風スープ 鶏肉の香味揚げ かぼちゃの甘煮 キャベツのゆかり和え エネルギー 544 kcal タンパク 18.0 g 脂質 16.8 g 炭水化 77.3 g カルシウム 53 mg 食塩 2.1 g	わかめごはん みそ汁 サバの文化ぼし 茄子の生姜煮 小松菜の高菜和え エネルギー 510 kcal タンパク 23.7 g 脂質 19.4 g 炭水化 57.4 g カルシウム 143 mg 食塩 3.0 g	ご飯 みそ汁 鶏肉のトマト煮込み 切干大根の煮物 ほうれん草の和え物 エネルギー 547 kcal タンパク 15.8 g 脂質 15.5 g 炭水化 84.8 g カルシウム 114 mg 食塩 3.2 g
	4月09日(月)	4月10日(火)	4月11日(水)	4月12日(木)	4月13日(金)	4月14日(土)
昼	ご飯 みそ汁 鶏のから揚げ もやしとオクラの塩昆布和 春菊の煮浸し エネルギー 584 kcal タンパク 24.3 g 脂質 22.6 g 炭水化 68.5 g カルシウム 122 mg 食塩 2.8 g	ご飯 みそ汁 豚肉のスタミナ焼き 大根のエビ煮 きのこのおろし煮 エネルギー 529 kcal タンパク 22.2 g 脂質 16.0 g 炭水化 71.4 g カルシウム 301 mg 食塩 2.3 g	ご飯 わかめスープ 鮭フライ 五目大豆煮 春菊とわかめの甘酢和え エネルギー 637 kcal タンパク 34.4 g 脂質 17.4 g 炭水化 85.1 g カルシウム 212 mg 食塩 2.5 g	きつねうどん ふろふきだいこん ポテトサラダ ゼリー エネルギー 639 kcal タンパク 15.8 g 脂質 14.5 g 炭水化 78.8 g カルシウム 234 mg 食塩 2.8 g	ご飯 みそ汁 魚の南蛮漬け ほうれん草煮浸し マカロニサラダ エネルギー 516 kcal タンパク 25.2 g 脂質 9.1 g 炭水化 77.4 g カルシウム 188 mg 食塩 2.7 g	ご飯 みそ汁 チキンカツ 春雨和風サラダ れんごんの梅和え エネルギー 662 kcal タンパク 13.7 g 脂質 30.9 g 炭水化 78.4 g カルシウム 59 mg 食塩 2.1 g
	4月16日(月)	4月17日(火)				
昼	ご飯 清汁 ミックスフライ 卵の花煮 大豆もやしのカニ風味サラ エネルギー 482 kcal タンパク 28.3 g 脂質 5.0 g 炭水化 74.4 g カルシウム 108 mg 食塩 2.4 g	キッズカレー サラダ ゼリー エネルギー 590 kcal タンパク 23.2 g 脂質 21.5 g 炭水化 67.0 g カルシウム 146 mg 食塩 2.3 g				

キッズパワーおおみや

※メニューは変更となる場合がございます