

2021年4月

予定献立表



| 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 |
|---|---|---|---|---|--|
|  | <p>郷土-熊本県【高菜めし】</p> <p>熊本県で阿蘇高菜を使用する代表的な郷土料理で、一般の家庭でも昔からよく食べられています。阿蘇高菜漬けは志賀食品が初めて商品化。1964年にやまなみハイウェイが開通して、多くの観光客にその存在を知られるようになりました。</p> | | <p>1 *お花見 菜の花ごはん 3.0g塩分 お吸い物 鶏肉のねぎ味噌焼 じゃが芋のバター醤油 青しそ風味 フルーツ ブルーチェ</p> | <p>2 ごはん 25.7g蛋白 若芽スープ 2.0g塩分 麻婆豆腐 蒸しシュウマイ さわやか漬け フルーツ 和菓子</p> | <p>3 ごはん 24.1g蛋白 春きゃべつスープ 2.0g塩分 白身魚のタルタルソース もやしとツナのサラダ フルーツ クレープ</p> |
| <p>5 ごはん 19.0g蛋白 味噌汁 2.9g塩分 チキンジンジャー だいこん甘辛炒め 胡麻和え フルーツ シューエクレア</p> | <p>6 ごはん 23.1g蛋白 味噌汁 2.5g塩分 煮魚-かれい 人参しりしり さつま芋サラダ フルーツ 杏仁豆腐</p> | <p>7 *郷土-熊本 ★高菜めし 3.1g塩分 すまし汁 豚カツ 酢の物 フルーツ ワッフル</p> | <p>8 ごはん 22.1g蛋白 かき玉子汁 2.4g塩分 さばの照焼き 金平ごぼう 浅漬けきゃべつ フルーツ ババロア</p> | <p>9 三色丼 25.8g蛋白 味噌汁 3.0g塩分 茄子のおろし煮 辛子和え フルーツ クリームコンフェ</p> | <p>10 ごはん 18.7g蛋白 味噌汁 2.4g塩分 鶏肉の甘酢ソテー じゃが芋の甘辛煮 しそ和え フルーツ ゼリー</p> |
| <p>12 ごはん 24.3g蛋白 味噌汁 3.0g塩分 豚肉の塩こうじ炒め 炒り豆腐 青菜のお浸し フルーツ あずき寒天</p> | <p>13 ごはん 16.5g蛋白 スープ 2.6g塩分 コロッケ&メンチ ブロッコリーサラダ フルーツ チョコカステラ</p> | <p>14 ごはん 21.7g蛋白 葱と生姜スープ 2.0g塩分 ほっけの胡麻味噌 和風ジャーマンポテト もやしと人参のナムル フルーツ アロエヨーグルト</p> | <p>15 ごはん 21.8g蛋白 味噌汁 2.2g塩分 照焼きチキン 卵豆腐の生姜あん マカロニサラダ フルーツ もみじ饅頭</p> | <p>16 ごはん 16.3g蛋白 味噌汁 2.6g塩分 あじの南蛮漬け 南瓜の煮物 柚子漬け フルーツ プリン</p> | <p>17 ごはん 21.7g蛋白 味噌汁 2.3g塩分 鶏肉のマヨネーズ焼 高野豆腐の含め煮 茄子のおろし和え フルーツ 今川焼</p> |
| <p>19 みそ豚温玉丼 22.4g蛋白 すまし汁 2.5g塩分 レモン酢和え フルーツ バナナケーキ</p> | <p>20 ごはん 24.2g蛋白 味噌汁 3.0g塩分 さばの生姜煮 いんげんのおかか炒め 海苔浸し フルーツ どら焼</p> | <p>21 ごはん 19.6g蛋白 ハンバーグ 2.0g塩分 ブラウンシチュー きゃべつサラダ フルーツ おしるこ</p> | <p>22 ごはん 26.4g蛋白 具沢山スープ 2.1g塩分 鮭のクリームソース ドレッシング和え フルーツ シュークリーム</p> | <p>23 ツナカレー 19.4g蛋白 スープ 3.1g塩分 温野菜サラダ きな粉ヨーグルト ロールケーキ</p> | <p>24 ごはん 20.6g蛋白 味噌汁 2.7g塩分 豚肉のねぎ塩炒め 大豆とひじきの煮物 甘酢漬け フルーツ クリームカステラ</p> |
| <p>26 ごはん 23.0g蛋白 味噌汁 3.0g塩分 白身魚の天ぷら がんもの煮物 おかか和え フルーツ おはぎ</p> | <p>27 ごはん 19.5g蛋白 味噌汁 2.7g塩分 鶏肉の和風ソース 切干大根の煮物 塩こんぶ和え フルーツ 水ようかん</p> | <p>28 ごはん 22.2g蛋白 けんちん汁 2.4g塩分 赤魚のみぞれあん 里芋の煮物 胡麻味噌和え フルーツ ジャムケーキ</p> | <p>29 *昭和の日 </p> | <p>30 ごはん 20.7g蛋白 中華春雨スープ 2.6g塩分 油淋鶏 ふろふき大根 なめたけ和え フルーツ 人形焼</p> | <p></p> |

※加り・塩分表記にはおやつは含まれません。

尚、天候等の都合により食材料に変更が生じる場合がございます。ご了承下さい。