

4月 きゅうしょくこんだてひょう

※エッグケアとはキューピー㈱の卵を使用していないマヨネーズの商品名です。

日 (曜)	こんだて	エネルギー	赤の食品	黄の食品	緑の食品	調味料その他
		たんぱく質	体をつくる	エネルギーのもと	体の調子をととのえる	
15 (火)	味付パン	670 kcal 26.3g		あじつけパン		
	牛乳		牛乳			
	かしわのこはくあげ		とりにく	かたくりこ あぶら	しょうが	しょうゆ
	野菜いっぱいスープ		ベーコン		にんじん たまねぎ キャベツ	しお こしょう
16 (水)	玄米入りごはん	617 kcal 23.6g		こめ げんまい		
	牛乳		牛乳			
	麻婆豆腐		ぶたにく とうふ	あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ゆでたけのこ ほししいたけ にら	しょうゆ さけ みそ トマトソース
	もやしとわかめの中華サラダ		わかめ	ごまあぶら さとう ごま	もやし にんじん コーン	す しお うすくちしょうゆ
17 (木)	たけのこごはん	560 kcal 21.5g	あぶらあげ	こめ	たけのこ にんじん	みりん さけ しお うすくちしょうゆ
	牛乳		牛乳			
	キャベツと鶏肉のみそ炒め		とりにく	あぶら	しょうが にんにく キャベツ ピーマン	しお こしょう みそ しょうゆ さけ トマトソース
	にら玉スープ		ベーコン たまご	じゃがいも あぶら	にんじん たまねぎ にら	うすくちしょうゆ しお
18 (金)	ビーフカレー	691 kcal 21.8g	ぎゅうにく スキムミルク こなチーズ	こめ げんまい あぶら じゃがいも バター こむぎこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリ	しお こしょう カレーコ ケチャップ トマトペースト チャツネ ウスターソース しょうゆ ターメリック クミン カルダモン
	牛乳		牛乳			
	フルーツのヨーグルト和え (みかん)		ヨーグルト		みかん缶	
21 (月)	わかめごはん	594 kcal 19.0g	たきこみわかめ	こめ むぎ		
	牛乳		牛乳			
	切干大根とじゃが芋の煮物		ぶたにく	じゃがいも あぶら さとう	きりぼしだいこん こんにゃく にんじん	しょうゆ
	キャベツのつるつる炒め		ベーコン	マロニー あぶら さとう	キャベツ にら	さけ しょうゆ しお こしょう
22 (火)	小コッペパン	680 kcal 25.8g		パン		
	牛乳		牛乳			
	スパゲティミートソース		ぎゅうにく ぶたにく	スパゲティ あぶら	パセリ たまねぎ	しお こしょう トマトソース ケチャップ
	野菜炒め			あぶら	キャベツ にんじん もやし にら	しお こしょう しょうゆ
23 (水)	パエリア	584 kcal 21.4g	とりにく ベーコン	こめ あぶら	にんにく にんじん たまねぎ トマト缶 缶 ビーマン	ターメリック しろワイン しお こしょう
	牛乳		牛乳			
	ABCスープ		ベーコン	トマトペースト あぶら	キャベツ たまねぎ にんじん コーン パセリ	しお こしょう
	フルーツゼリー			さとう	もも缶 みかん缶 アガー	
24 (木)	ごはん	737 kcal 29.9g		こめ		
	牛乳		牛乳			
	魚の甘酢ソースかけ		はまち	こむぎこ かたくりこ あぶら ごまあぶら さとう	しょうが ねぎ	さけ しょうゆ す
	大豆のいそ煮		だいず ひじき	さとう		しょうゆ
25 (金)	みそ汁 (小松菜)	619 kcal 22.1g	あぶらあげ	じゃがいも	こまつな	みそ
	ごはん			こめ		
	牛乳		牛乳			
	鶏肉のみそやき		とりにく	さとう	しょうが ねぎ	さけ しょうゆ みそ トマトソース
28 (月)	ショートパスタの春サラダ	603 kcal 26.3g	ハム	トマトペースト ごま さとう	ゆでたけのこ キャベツ	うすくちしょうゆ さけ す しお エッグケア
	野菜のすまし汁		わかめ		たまねぎ にんじん えのきだけ	うすくちしょうゆ しお
	とりそばろ丼		とりにく のり	こめ あぶら さとう	たまねぎ にんじん ほししいたけ しょうが	しょうゆ みりん
	牛乳		牛乳			
30 (水)	三色野菜のナムル	616 kcal 19.3g		ごまあぶら ごま	もやし にんじん にら	しょうゆ しお
	かきたま汁		とりにく とうふ わかめ	かたくりこ	にんじん ねぎ	うすくちしょうゆ しお
	ごはん			こめ		
	牛乳		牛乳			
30 (水)	じゃが芋のあんかけ	616 kcal 19.3g	ぶたにく	じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ ビーマン	しょうゆ しお こしょう
	キャベツのツナ炒め		ツナ	ごまあぶら さとう ごま	キャベツ にら	しょうゆ しお こしょう

【産地情報】

米京都 麦福井 牛乳京都 卵京都 豆類(だいず)北海道
肉(牛肉)北海道・青森 (豚肉)愛知・鹿児島・宮崎 (鶏肉)兵庫・宮崎 (ベーコン・ハム)愛媛・九州
魚(はまち)岩手
野菜(じゃがいも)鹿児島(にんじん)徳島(たまねぎ)長崎(しょうが)高知(セロリ)静岡(パセリ)香川
(にんにく)青森(にら)高知(きゃべつ)愛知(ピーマン)高知(チンゲンサイ)静岡
(ねぎ)京都(たけのこ水煮)京都(もやし)岐阜(ほうれんそう)京都
(冷凍ホールコーン)北海道(切干大根)宮崎
きのこ(干しいたけ)九州(えのき)京都