

4月 卯月

# クックデリが春をお届け

～目で見ても楽しい彩り料理～

本格的な春がやってきました。  
暖かい日差しと桜の舞う風を感じながら、  
新たな始まりを感じるひとときを、  
彩り豊かなお食事とともに楽しみましょう。



- 筍ご飯
- 赤魚のよもぎ味噌がけ
- ふきの白和え
- 桜ようかん

清明(せいめい)とは「清浄明潔(せいじょうめいけつ)」という言葉をもとにした季語で、花が咲き、蝶が舞い、空は青く澄み渡り、爽やかな風が吹く頃です。このような季節にふさわしい、春の香りを感じていただける行事食をお届けします。



4/24 金 日 ご当地グルメ[和歌山県]

- 釜揚げしらす丼
- 高野の炊き合わせ
- 紀州南高梅ジュレ

しらすは3月下旬から5月頃にかけて旬を迎えます。旬のしらすをたっぷりを使用した釜揚げしらす丼が登場します。副菜は和歌山県にちなんで「高野の炊き合わせ」、梅の風味が上品な「紀州南高梅ジュレ」を合わせました。



4/1 水 日 おついたり

- 赤飯
- 銀ひらすの西京焼き
- 甘酢しょうが(付け合わせ)
- 切り昆布と油揚げの煮物
- ほうれん草のお浸し

二十四節気とは、1年を春夏秋冬の4つに分け、それを更に6つに区分した季節の節目の事です。

クックデリでは、季節をかさねる慶びと旬の楽しみを味わっていただけるように、二十四節気に合わせて献立を作成しております。季節の彩りを、今後もお楽しみに！



〈5月のお知らせ〉 初物で初夏を味わいましょう

Cook Deli

4月献立表

Tライト献立 具付き

	日	月	火	水	木	金	土
朝食							
				高野豆腐の卵とじ しる菜とちくわの煮浸し きざみ漬け	オムレツ マカロニのトマトソース炒め 3色豆のツナマヨサラダ	肉団子の照焼 春雨の五目炒め 北海道産昆布の佃煮	野菜とマカロニのコンソメ煮 大根の洋風煮 レンコンの梅おかかマヨサラダ
				汁物の具(キャベツ、玉ねぎ) エネルギー 150 kcal 蛋白質 10.97 g 脂質 7.31 g 炭水化物 12.26 g 食塩 1.99 g	汁物の具(玉ねぎ、椎茸)★ エネルギー 178 kcal 蛋白質 13.48 g 脂質 8.00 g 炭水化物 14.58 g 食塩 1.25 g	汁物の具(キャベツ、人参) エネルギー 178 kcal 蛋白質 8.10 g 脂質 8.91 g 炭水化物 17.14 g 食塩 2.21 g	汁物の具(チンゲン菜、人参)★ エネルギー 127 kcal 蛋白質 3.24 g 脂質 6.17 g 炭水化物 15.38 g 食塩 1.50 g
昼食							
				赤飯(北海道産小豆使用) 銀ひらすの西京焼き 甘酢しょうが(付け合わせ) 切り昆布と油揚げの煮物 ほうれん草のお浸し  <b>おついたち</b>	キャベツ入りメンチカツ 茹でブロッコリー(付け合わせ) 具沢山野菜の煮込み わかめと玉ねぎの甘酢和え	タラの煮物 キャベツと薄揚げの煮びたし ブロッコリーの胡麻和え	鶏ももの唐揚げ NK 人参のグラッセ(付け合わせ) しっとり炒り高野 菜の花のお浸し
				汁物の具(大根、玉ねぎ)● エネルギー 176 kcal 蛋白質 15.70 g 脂質 6.10 g 炭水化物 17.00 g 食塩 1.80 g	汁物の具(チンゲン菜、人参) エネルギー 288 kcal 蛋白質 7.86 g 脂質 17.61 g 炭水化物 26.53 g 食塩 1.54 g	汁物の具(麩、わかめ) エネルギー 139 kcal 蛋白質 15.99 g 脂質 2.91 g 炭水化物 14.00 g 食塩 1.68 g	汁物の具(キャベツ、玉ねぎ) エネルギー 308 kcal 蛋白質 21.24 g 脂質 13.73 g 炭水化物 26.58 g 食塩 2.63 g
夕食							
				だし香る和風とんてき いんげんと人参のソテー ごぼうサラダ	いわしの生姜煮 W 茄子の吉野煮 きゅうりの和え物	マーボー茄子 マッシュポテト 人参と蒸し鶏の和え物	あじの蒲焼き 茹でいんげん(付け合わせ) さつま芋のそぼろ煮 キャベツのレモンマリネ
				汁物の具(もやし、椎茸) エネルギー 307 kcal 蛋白質 17.43 g 脂質 18.88 g 炭水化物 17.26 g 食塩 2.25 g	汁物の具(ほうれん草、揚げ) エネルギー 207 kcal 蛋白質 17.71 g 脂質 10.84 g 炭水化物 11.12 g 食塩 1.41 g	汁物の具(もやし、椎茸)★ エネルギー 246 kcal 蛋白質 18.12 g 脂質 13.18 g 炭水化物 16.41 g 食塩 1.38 g	汁物の具(大根、玉ねぎ) エネルギー 141 kcal 蛋白質 13.19 g 脂質 3.30 g 炭水化物 17.43 g 食塩 1.35 g
合計				エネルギー 632 kcal 蛋白質 44.10 g 脂質 32.29 g 炭水化物 46.52 g 食塩 6.04 g	エネルギー 673 kcal 蛋白質 39.05 g 脂質 36.45 g 炭水化物 52.23 g 食塩 4.20 g	エネルギー 563 kcal 蛋白質 42.21 g 脂質 25.00 g 炭水化物 47.55 g 食塩 5.27 g	エネルギー 576 kcal 蛋白質 37.67 g 脂質 23.20 g 炭水化物 59.39 g 食塩 5.48 g

★スープも可 ●吸い物も可 水色セル：季節商品

※食材の仕入れ状況により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

Tライト献立 具付き

	5	6	7	8	9	10	11
朝食							
	根菜入りつくね オクラとろろ 高菜梅酢漬	厚焼玉子 からし菜ときくらげの田舎風 金時豆	ふわとろスクランブルエッグ フライドポテト(カレー) キャベツとソーセージのフレンチサラダ	厚揚げの野菜あんかけ ビーフン 青しそきゅうり漬け	ウインナーと野菜のクリーム煮 カリフラワーとフロッコリーの洋風蒸し 豆とコーンのオーロラソース和え	焼きさばJ ゆず卵の花 大根としその実の漬物	肉団子のケチャップ煮 具沢山野菜の煮込み 切干大根のハニービクルス(カレー風味)
	汁物の具(キャベツ、人参) エネルギー 111 kcal 蛋白質 5.94 g 脂質 3.39 g 炭水化物 15.00 g 食塩 1.01 g	汁物の具(チンゲン菜、人参) エネルギー 104 kcal 蛋白質 6.20 g 脂質 4.40 g 炭水化物 11.50 g 食塩 1.06 g	汁物の具(もやし、椎茸)★ エネルギー 158 kcal 蛋白質 5.00 g 脂質 11.51 g 炭水化物 10.65 g 食塩 1.09 g	汁物の具(えのき、人参) エネルギー 108 kcal 蛋白質 4.71 g 脂質 4.47 g 炭水化物 13.15 g 食塩 1.37 g	汁物の具(玉ねぎ、椎茸)★ エネルギー 144 kcal 蛋白質 6.18 g 脂質 7.69 g 炭水化物 15.37 g 食塩 1.20 g	汁物の具(もやし、椎茸) エネルギー 113 kcal 蛋白質 8.25 g 脂質 6.30 g 炭水化物 7.93 g 食塩 1.05 g	汁物の具(えのき、人参)★ エネルギー 123 kcal 蛋白質 6.58 g 脂質 2.89 g 炭水化物 18.47 g 食塩 1.53 g
昼食							
	筍ご飯 赤魚のよもぎ味噌がけ ふきの白和え 桜ようかん	豚肉の生姜焼き 切干大根の煮物 キャベツとコーンのお浸し	とろろそば(温) 豆腐けんちん煮 チーズ入磯辺かまぼこ	海老カツ 茹でフロッコリー(付け合わせ) マカロニのチーズクリーム わかめのさっぱり和え	にしんの山椒煮 セロリと人参のごまきんぴら 大根なます	ホイコーロー しゅうまい きゅうりの中華和え	親子丼 カリフラワーの豆乳クリーム和え ひじきとみずくわいのサラダ
	汁物の具(玉ねぎ、椎茸)● エネルギー 193 kcal 蛋白質 16.70 g 脂質 5.70 g 炭水化物 20.69 g 食塩 1.57 g	汁物の具(麩、わかめ)● エネルギー 225 kcal 蛋白質 15.61 g 脂質 10.69 g 炭水化物 18.92 g 食塩 2.23 g	ラムネジュレ エネルギー 341 kcal 蛋白質 11.63 g 脂質 5.25 g 炭水化物 62.17 g 食塩 2.26 g	汁物の具(キャベツ、玉ねぎ)★ エネルギー 295 kcal 蛋白質 9.40 g 脂質 17.59 g 炭水化物 26.29 g 食塩 1.59 g	汁物の具(ほうれん草、揚げ) エネルギー 200 kcal 蛋白質 10.78 g 脂質 11.70 g 炭水化物 14.58 g 食塩 1.10 g	汁物の具(大根、玉ねぎ)★ エネルギー 213 kcal 蛋白質 10.39 g 脂質 8.74 g 炭水化物 24.14 g 食塩 2.15 g	汁物の具(玉ねぎ、椎茸) エネルギー 180 kcal 蛋白質 9.38 g 脂質 8.52 g 炭水化物 16.84 g 食塩 2.37 g
夕食							
	鶏のマーマレード煮 青菜とピーマンのカラフル炒め ハム入りマカロニサラダ	カレイの中華あんかけ さつま芋のレモン煮 小松菜のナムル	天然ぶりの照焼き 味付け花人参(付け合わせ) 豆の煮物 白菜とぶなしめじのお浸し	鶏つくねと大根の煮物 小松菜と薄揚げの煮びたし ポテトサラダ	牛肉と豆腐の卵とじ なすのソテー風 キャベツのレモンマリネ	鶏肉のねぎ塩焼き 切り昆布と油揚げの煮物 スパゲティーサラダ	ヨコシマサワラの生姜煮 かぼちゃの含め煮 おくらのお浸し
	汁物の具(えのき、人参) エネルギー 270 kcal 蛋白質 15.61 g 脂質 17.00 g 炭水化物 16.24 g 食塩 2.33 g	汁物の具(キャベツ、揚げ) エネルギー 217 kcal 蛋白質 11.71 g 脂質 8.48 g 炭水化物 25.12 g 食塩 1.12 g	汁物の具(大根、玉ねぎ) エネルギー 207 kcal 蛋白質 16.20 g 脂質 12.00 g 炭水化物 12.50 g 食塩 1.18 g	汁物の具(キャベツ、人参) エネルギー 196 kcal 蛋白質 10.98 g 脂質 6.54 g 炭水化物 25.85 g 食塩 2.35 g	汁物の具(チンゲン菜、人参) エネルギー 258 kcal 蛋白質 11.34 g 脂質 18.35 g 炭水化物 13.53 g 食塩 2.09 g	汁物の具(キャベツ、人参) エネルギー 241 kcal 蛋白質 14.07 g 脂質 14.44 g 炭水化物 15.88 g 食塩 2.19 g	汁物の具(キャベツ、揚げ) エネルギー 174 kcal 蛋白質 14.40 g 脂質 6.39 g 炭水化物 17.33 g 食塩 1.40 g
合計	エネルギー 574 kcal 蛋白質 38.25 g 脂質 26.09 g 炭水化物 51.93 g 食塩 4.91 g	エネルギー 547 kcal 蛋白質 33.52 g 脂質 23.57 g 炭水化物 55.54 g 食塩 4.41 g	エネルギー 706 kcal 蛋白質 32.83 g 脂質 28.76 g 炭水化物 85.32 g 食塩 4.53 g	エネルギー 599 kcal 蛋白質 25.09 g 脂質 28.60 g 炭水化物 65.29 g 食塩 5.31 g	エネルギー 603 kcal 蛋白質 28.30 g 脂質 37.74 g 炭水化物 43.48 g 食塩 4.39 g	エネルギー 568 kcal 蛋白質 32.71 g 脂質 29.48 g 炭水化物 47.95 g 食塩 5.39 g	エネルギー 477 kcal 蛋白質 30.36 g 脂質 17.80 g 炭水化物 52.64 g 食塩 5.30 g

※食材の仕入れ状況により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

4月献立表

Tライト献立 具付き

	日 12	月 13	火 14	水 15	木 16	金 17	土 18
朝食							
	大根と里芋のそぼろあん ハム入りマカロニサラダ きざみ漬け	ひじきと枝豆の寄せ揚げ 白菜のうま煮 しば漬け	オムレツ ほうれん草と玉ねぎのソテー ツナマヨコーン	ぶりのみりん醤油焼き きのこ入りひじき煮 青しそきゅうり漬け	大豆のカレー煮 みずくわいの中華炒め 春雨サラダ	肉団子の照焼 人参と蒸し鶏の和え物 千切沢庵漬	たっぷり野菜のミネストローネスープ ごぼうサラダ
	汁物の具(キャベツ、玉ねぎ) エネルギー 110 kcal 蛋白質 3.23 g 脂質 4.46 g 炭水化物 15.32 g 食塩 1.50 g	汁物の具(大根、玉ねぎ) エネルギー 172 kcal 蛋白質 7.43 g 脂質 11.82 g 炭水化物 9.37 g 食塩 1.51 g	汁物の具(チンゲン菜、人参)★ エネルギー 162 kcal 蛋白質 14.51 g 脂質 8.02 g 炭水化物 8.89 g 食塩 1.29 g	汁物の具(キャベツ、人参) エネルギー 96 kcal 蛋白質 8.03 g 脂質 6.40 g 炭水化物 4.24 g 食塩 0.81 g	汁物の具(大根、玉ねぎ)★ エネルギー 115 kcal 蛋白質 4.68 g 脂質 3.51 g 炭水化物 16.88 g 食塩 1.65 g	汁物の具(もやし、椎茸) エネルギー 164 kcal 蛋白質 9.93 g 脂質 8.79 g 炭水化物 12.28 g 食塩 1.76 g	ポテトフライ エネルギー 159 kcal 蛋白質 5.49 g 脂質 6.09 g 炭水化物 22.77 g 食塩 2.12 g
昼食							
	白身魚の揚げ煮 クックデリの厚焼き卵 カリフラワーと小松菜のお浸し	ちらし寿司 豆乳がんもの含め煮 きゅうりの和え物	黒ガレイの煮付け <b>新</b> さつま芋のそぼろ煮 カリフラワーのマリネ	スクランブルオムライス なすのソテー風 キャベツとソーセージのフレンチサラダ	チーズ入りチキンカツ マカロニのパセリソテー(付け合わせ) いんげんと人参のソテー カリフラワーのサラダ	わかめうどん(温) しっとり炒り高野 キャベツとコーンのお浸し	いわしの梅煮 W 茄子の吉野煮 寄せ湯葉
	汁物の具(ほうれん草、揚げ) エネルギー 275 kcal 蛋白質 16.98 g 脂質 15.22 g 炭水化物 19.05 g 食塩 1.43 g	汁物の具(麩、わかめ)● エネルギー 172 kcal 蛋白質 7.52 g 脂質 6.51 g 炭水化物 21.52 g 食塩 2.70 g	汁物の具(ほうれん草、揚げ) エネルギー 150 kcal 蛋白質 14.78 g 脂質 3.14 g 炭水化物 16.30 g 食塩 1.72 g	汁物の具(えのき、人参)★ エネルギー 204 kcal 蛋白質 6.15 g 脂質 15.12 g 炭水化物 13.26 g 食塩 2.49 g	汁物の具(玉ねぎ、椎茸) エネルギー 232 kcal 蛋白質 11.49 g 脂質 9.87 g 炭水化物 26.07 g 食塩 1.32 g	白桃ジュレ エネルギー 282 kcal 蛋白質 9.52 g 脂質 3.18 g 炭水化物 53.49 g 食塩 2.92 g	汁物の具(キャベツ、人参) エネルギー 212 kcal 蛋白質 17.39 g 脂質 10.37 g 炭水化物 13.77 g 食塩 1.52 g
夕食							
	鶏の西京焼き キャベツと薄揚げの煮びたし わかめと玉ねぎの甘酢和え	にしんの蒲焼き 味付け花人参(付け合わせ) きんぴらごぼう オクラとろろ	コロケ(野菜入り) 茹でいんげん(付け合わせ) 人参のグラッセ(付け合わせ) マカロニのトマトソース炒め 切干大根のサラダ	ふくら豆腐ハンバーグ(おろしあん) 茹でブロッコリー(付け合わせ) ピーマン ほうれん草のピーナッツ和え 切干大根のサラダ	さばの味噌煮(赤) 小松菜と薄揚げの煮びたし 粒マスタード入りポテトサラダ	銀ひらすの酒粕焼き 甘酢しょうが(付け合わせ) 野菜入りふんわりしんじょう もやしのごま和え	えび団子と白菜の中華あん 切干大根とベーコンのスープ煮 おからとツナのサラダ
	汁物の具(チンゲン菜、人参)● エネルギー 231 kcal 蛋白質 15.55 g 脂質 12.31 g 炭水化物 15.92 g 食塩 1.81 g	汁物の具(玉ねぎ、椎茸) エネルギー 207 kcal 蛋白質 12.37 g 脂質 10.39 g 炭水化物 18.90 g 食塩 1.48 g	汁物の具(もやし、椎茸) エネルギー 276 kcal 蛋白質 6.01 g 脂質 17.07 g 炭水化物 27.89 g 食塩 1.33 g	汁物の具(キャベツ、揚げ) エネルギー 260 kcal 蛋白質 15.47 g 脂質 12.17 g 炭水化物 24.90 g 食塩 1.44 g	汁物の具(麩、わかめ)● エネルギー 225 kcal 蛋白質 15.65 g 脂質 13.42 g 炭水化物 15.92 g 食塩 1.58 g	汁物の具(ほうれん草、揚げ) エネルギー 264 kcal 蛋白質 16.24 g 脂質 15.82 g 炭水化物 14.51 g 食塩 1.55 g	汁物の具(チンゲン菜、人参) エネルギー 175 kcal 蛋白質 8.78 g 脂質 8.28 g 炭水化物 17.58 g 食塩 2.21 g
合計 エネルギー 616 kcal 蛋白質 35.76 g 脂質 31.99 g 炭水化物 50.29 g 食塩 4.74 g	合計 エネルギー 551 kcal 蛋白質 27.32 g 脂質 28.72 g 炭水化物 49.79 g 食塩 5.69 g	合計 エネルギー 588 kcal 蛋白質 35.30 g 脂質 28.23 g 炭水化物 53.08 g 食塩 4.34 g	合計 エネルギー 560 kcal 蛋白質 29.65 g 脂質 33.69 g 炭水化物 42.40 g 食塩 4.74 g	合計 エネルギー 572 kcal 蛋白質 31.82 g 脂質 26.80 g 炭水化物 58.87 g 食塩 4.55 g	合計 エネルギー 710 kcal 蛋白質 35.69 g 脂質 27.79 g 炭水化物 80.28 g 食塩 6.23 g	合計 エネルギー 546 kcal 蛋白質 31.66 g 脂質 24.74 g 炭水化物 54.12 g 食塩 5.85 g	

※食材の仕入れ状況により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

Tライト献立 具付き

	日 19	月 20	火 21	水 22	木 23	金 24	土 25
朝食							
	にしんの塩蒸し セロリと人参のごまきんぴら しば漬け	厚揚げの野菜あんかけ さつまいもの甘煮 青しそきゅうり漬け	野菜とマカロニのコンソメ煮 ラタトゥイユ ツナマヨコーン	厚焼玉子 キャベツと薄揚げの煮びたし きざみ漬け	肉団子のケチャップ煮 マッシュポテト ひじきのサラダ	ちくわと昆布の炒り煮 人参しりしり 高菜梅酢漬	ふわとろスクランブルエッグ 切干大根とベーコンのスープ煮 スパゲティーサラダ
	汁物の具(玉ねぎ、椎茸) エネルギー 127 kcal 蛋白質 7.79 g 脂質 9.11 g 炭水化物 5.57 g 食塩 0.83 g	汁物の具(キャベツ、人参) エネルギー 125 kcal 蛋白質 4.71 g 脂質 4.10 g 炭水化物 19.35 g 食塩 1.07 g	汁物の具(キャベツ、玉ねぎ)★ エネルギー 150 kcal 蛋白質 6.34 g 脂質 7.27 g 炭水化物 15.38 g 食塩 1.33 g	汁物の具(チンゲン菜、人参) エネルギー 94 kcal 蛋白質 6.09 g 脂質 5.29 g 炭水化物 6.24 g 食塩 1.06 g	汁物の具(キャベツ、人参)★ エネルギー 165 kcal 蛋白質 8.17 g 脂質 6.05 g 炭水化物 19.97 g 食塩 1.78 g	汁物の具(キャベツ、玉ねぎ) エネルギー 73 kcal 蛋白質 3.67 g 脂質 2.00 g 炭水化物 12.05 g 食塩 1.72 g	汁物の具(玉ねぎ、椎茸)★ エネルギー 187 kcal 蛋白質 5.79 g 脂質 14.33 g 炭水化物 10.88 g 食塩 1.36 g
昼食							
	トマトとチキンのキーマカレー マカロニのチーズクリーム キャベツとソーセージのフレンチサラダ	白身魚フライ タルタルソース SM 人参のグラッセ(付け合わせ) 白菜のうま煮 もやしの酢の物  <b>穀雨</b>	ハンバーグ(チーズソース) ポテトフライ(付け合わせ) 大根の洋風煮 カリフラワーと小松菜のお浸し	いわしの山椒煮 W 人参とわかめの土佐煮 K きゅうりの塩だれ和え <b>新</b>	たまごうどん(温) ちくわの磯辺揚げ 小松菜のわさび和え	釜揚げしらす丼 <b>季</b> 高野の炊き合わせ 紀州南高梅ジュレ	ポークチャップ 一口コロケ ブロッコリーの胡麻和え
	ぶどうジュレ エネルギー 228 kcal 蛋白質 8.14 g 脂質 9.86 g 炭水化物 29.10 g 食塩 3.05 g	汁物の具(大根、玉ねぎ)★ エネルギー 220 kcal 蛋白質 10.88 g 脂質 9.67 g 炭水化物 23.41 g 食塩 1.45 g	汁物の具(ほうれん草、揚げ) エネルギー 322 kcal 蛋白質 13.32 g 脂質 22.65 g 炭水化物 19.97 g 食塩 1.84 g	汁物の具(もやし、椎茸) エネルギー 205 kcal 蛋白質 17.35 g 脂質 9.44 g 炭水化物 14.24 g 食塩 1.88 g	杏仁豆腐 エネルギー 333 kcal 蛋白質 10.03 g 脂質 10.41 g 炭水化物 48.30 g 食塩 2.46 g	汁物の具(えのき、人参)● エネルギー 123 kcal 蛋白質 9.08 g 脂質 2.00 g 炭水化物 18.78 g 食塩 2.20 g	汁物の具(麩、わかめ) エネルギー 252 kcal 蛋白質 16.31 g 脂質 10.38 g 炭水化物 25.30 g 食塩 2.22 g
夕食							
	肉じゃが からし菜ときくらげの田舎風 大根なます	牛肉の甘辛 カリフラワーとブロッコリーの洋風蒸し キャベツのレモンマリネ	さばの塩焼き 0 甘酢しょうが(付け合わせ) 豆の煮物 ほうれん草の胡麻和え	マーボー豆腐 ビーフン 紅芯大根のマリネ	ぶりの甘酢あんかけ しゅうまい カリフラワーのサラダ	鶏むねの唐揚げ 人参のグラッセ(付け合わせ) なすのソテー風 豆とコーンのオーロラソース和え	タラの和風あんかけ 小松菜と薄揚げの煮びたし 根菜サラダ
	汁物の具(えのき、人参) エネルギー 160 kcal 蛋白質 8.37 g 脂質 5.02 g 炭水化物 23.76 g 食塩 1.98 g	汁物の具(もやし、椎茸) エネルギー 231 kcal 蛋白質 9.28 g 脂質 17.19 g 炭水化物 13.46 g 食塩 2.13 g	汁物の具(玉ねぎ、椎茸) エネルギー 242 kcal 蛋白質 14.53 g 脂質 18.89 g 炭水化物 7.83 g 食塩 1.79 g	汁物の具(えのき、人参)★ エネルギー 145 kcal 蛋白質 6.25 g 脂質 4.43 g 炭水化物 20.76 g 食塩 2.20 g	汁物の具(キャベツ、揚げ) エネルギー 247 kcal 蛋白質 13.16 g 脂質 13.27 g 炭水化物 21.13 g 食塩 1.57 g	汁物の具(ほうれん草、揚げ) エネルギー 304 kcal 蛋白質 20.92 g 脂質 14.01 g 炭水化物 25.40 g 食塩 1.44 g	汁物の具(キャベツ、人参) エネルギー 182 kcal 蛋白質 9.68 g 脂質 9.42 g 炭水化物 15.48 g 食塩 1.60 g
合計 エネルギー 515 kcal 蛋白質 24.30 g 脂質 23.99 g 炭水化物 58.43 g 食塩 5.86 g ★スープも可 ●吸い物も可	エネルギー 576 kcal 蛋白質 24.87 g 脂質 30.96 g 炭水化物 56.22 g 食塩 4.65 g 水色セル: 季節商品	エネルギー 714 kcal 蛋白質 34.19 g 脂質 48.81 g 炭水化物 43.18 g 食塩 4.96 g	エネルギー 444 kcal 蛋白質 29.69 g 脂質 19.16 g 炭水化物 41.24 g 食塩 5.14 g	エネルギー 745 kcal 蛋白質 31.36 g 脂質 29.73 g 炭水化物 89.40 g 食塩 5.81 g	エネルギー 500 kcal 蛋白質 33.67 g 脂質 18.01 g 炭水化物 56.23 g 食塩 5.36 g	エネルギー 621 kcal 蛋白質 31.78 g 脂質 34.13 g 炭水化物 51.66 g 食塩 5.18 g	

※食材の仕入れ状況により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

Tライト献立 具付き

	日 26	月 27	火 28	水 29	木 30	金	土
朝食							
	高野豆腐の卵とじ きんぴらごぼう 金時豆	ぶりのみりん醤油焼き 青菜とビーマンのカラフル炒め 干切沢庵漬	大豆のカレー煮 カリフラワーとブロッコリーの洋風蒸し ポテトサラダ	根菜入りつくね おからごぼう 北海道産昆布の佃煮	ウインナーと野菜のクリーム煮 みずくわいの中華炒め 切干大根のハニービクルス(カレー風味)		
	汁物の具(キャベツ、玉ねぎ) エネルギー 197 kcal 蛋白質 11.17 g 脂質 8.60 g 炭水化物 21.42 g 食塩 1.63 g	汁物の具(キャベツ、人参) エネルギー 134 kcal 蛋白質 10.02 g 脂質 9.80 g 炭水化物 4.35 g 食塩 0.84 g	汁物の具(キャベツ、玉ねぎ)★ エネルギー 126 kcal 蛋白質 6.20 g 脂質 4.88 g 炭水化物 17.79 g 食塩 1.34 g	汁物の具(玉ねぎ、椎茸) エネルギー 161 kcal 蛋白質 7.09 g 脂質 6.50 g 炭水化物 20.00 g 食塩 1.76 g	汁物の具(もやし、椎茸)★ エネルギー 102 kcal 蛋白質 2.79 g 脂質 3.81 g 炭水化物 15.05 g 食塩 1.16 g		
昼食							
	めめけのクリーム煮 茄子の吉野煮 きゅうりとわかめの酢の物 SD	ソース焼きそば ナゲット 3色豆のツナマヨサラダ	三色丼 切り昆布と油揚げの煮物 柚子白菜	一口とんかつ 人参のグラッセ(付け合わせ) 豆乳がんもの含め煮 小松菜のナムル	白身魚のケチャップ煮 豆の煮物 カリフラワーと小松菜のお浸し		
	汁物の具(もやし、椎茸)● エネルギー 127 kcal 蛋白質 12.24 g 脂質 5.41 g 炭水化物 7.97 g 食塩 1.21 g	汁物の具(チンゲン菜、人参)★ エネルギー 490 kcal 蛋白質 18.06 g 脂質 23.80 g 炭水化物 57.50 g 食塩 3.14 g	汁物の具(えのき、人参) エネルギー 130 kcal 蛋白質 7.69 g 脂質 5.09 g 炭水化物 14.69 g 食塩 1.81 g	汁物の具(大根、玉ねぎ)★ エネルギー 264 kcal 蛋白質 13.71 g 脂質 13.31 g 炭水化物 23.77 g 食塩 1.39 g	汁物の具(ほうれん草、揚げ) エネルギー 166 kcal 蛋白質 12.10 g 脂質 6.81 g 炭水化物 17.10 g 食塩 1.38 g		
夕食							
	ワイン風味のデミグラスソースハンバーグ かぼちゃのマッシュ(付け合わせ) カリフラワーの豆乳クリーム和え 人参と蒸し鶏の和え物	山椒煮る牛肉と厚揚げの煮物 人参とわかめの土佐煮 K ほうれん草のピーナッツ和え	にしんの生姜煮 さつま芋の甘煮 キャベツとコーンのお浸し	あじの漬け焼きごま風味 甘酢しょうが(付け合わせ) しろ菜とちくわの煮浸し ハム入りマカロニサラダ	鶏肉のすき焼き風 かぼちゃの含め煮 チーズ入磯辺かまぼこ		
	汁物の具(ほうれん草、揚げ) エネルギー 234 kcal 蛋白質 15.18 g 脂質 9.63 g 炭水化物 23.85 g 食塩 1.75 g	汁物の具(大根、玉ねぎ) エネルギー 170 kcal 蛋白質 10.90 g 脂質 7.28 g 炭水化物 16.86 g 食塩 2.09 g	汁物の具(麩、わかめ) エネルギー 203 kcal 蛋白質 11.92 g 脂質 9.11 g 炭水化物 21.71 g 食塩 1.23 g	汁物の具(キャベツ、人参) エネルギー 161 kcal 蛋白質 14.76 g 脂質 7.61 g 炭水化物 10.52 g 食塩 1.79 g	汁物の具(チンゲン菜、人参) エネルギー 214 kcal 蛋白質 13.67 g 脂質 10.46 g 炭水化物 18.07 g 食塩 1.58 g		
合計 エネルギー 558 kcal 蛋白質 38.59 g 脂質 23.64 g 炭水化物 53.24 g 食塩 4.59 g	合計 エネルギー 793 kcal 蛋白質 38.98 g 脂質 40.88 g 炭水化物 78.71 g 食塩 6.07 g	合計 エネルギー 460 kcal 蛋白質 25.81 g 脂質 19.08 g 炭水化物 54.19 g 食塩 4.38 g	合計 エネルギー 586 kcal 蛋白質 35.56 g 脂質 27.42 g 炭水化物 54.29 g 食塩 4.94 g	合計 エネルギー 482 kcal 蛋白質 28.56 g 脂質 21.08 g 炭水化物 50.22 g 食塩 4.12 g			

★スープも可 ●吸い物も可

水色セル：季節商品

※食材の仕入れ状況により献立が変更になることがあります。ご了承ください。