

4月10日

献立名	
ご飯	
鶏の塩から揚げ	
ほうれん草のごま和え	
麩とわかめのすまし汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[鶏の塩から揚げ]	
鶏モモ肉	55
しょうが	0.3
うすくちしょうゆ	1
酒	1
塩	0.1
かたくり粉	4
薄力粉	2
揚げ油	5
[ほうれん草のごま和え]	
冷凍ほうれん草	16.67
キャベツ	16.66
もやし	15
にんじん	5.36
いりごま	1.55
すりごま	0.55
こいくちしょうゆ	1.5
三温糖	0.3
みりん	0.3
塩	0.1
[麩とわかめのすまし汁]	
おわら麩	0.8
カットわかめ	0.8
玉葱	12
冷凍えのき	5
中ネギ	2.78
だし昆布	1
削りぶし	1
うすくちしょうゆ	2
みりん	0.5
塩	0.3

4月11日

献立名	
ご飯	
肉じゃが	
和風サラダ	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[肉じゃが]	
牛モモ肉	30
じゃがいも	45
玉葱	25
にんじん	12.5
こんにゃく	12.5
冷凍いんげん	3.13
凍り豆腐	4.31
干し椎茸	1
こいくちしょうゆ	3.6
うすくちしょうゆ	1.8
みりん	1.8
三温糖	1.8
酒	1
サラダ油	0.3
[和風サラダ]	
オーシャンキング	5
キャベツ	16.66
冷凍小松菜	16.67
もやし	15
きゅうり	5.77
和風ドレッシング	4
塩	0.1

4月13日

献立名	
ご飯	
豚肉の生姜焼き	
野菜炒め	
豆腐の味噌汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[豚肉の生姜焼き]	
豚モモ	50
玉葱	20
しょうが	1
こいくちしょうゆ	2.5
酒	1.4
三温糖	1.1
塩	0.02
サラダ油	0.3
[野菜炒め]	
キャベツ	20
冷凍チンゲンサイ	15
こんにゃく	12.5
にんじん	5.36
冷凍コーン	5
うすくちしょうゆ	0.3
塩	0.1
こしょう	0.01
サラダ油	0.3
[豆腐の味噌汁]	
冷凍豆腐	20
冷凍油揚げ	5
玉葱	12
中ネギ	2.78
削りぶし	1
煮干し	1
みそ	8

4月14日

献立名	
ご飯	
チキンカツ	
ひじきの炒め煮	
ほうれん草の味噌汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[チキンカツ]	
鶏むね肉(45g)	1ヶ
塩	0.1
うすくちしょうゆ	0.5
酒	0.5
薄力粉	4
パン粉	8
揚げ油	5
[ひじきの炒め煮]	
冷凍さつまあげ	5
干ひじき	2.5
こんにゃく	12
にんじん	5
ゆで大豆	5
冷凍枝豆	3
こいくちしょうゆ	2
三温糖	0.8
みりん	0.5
酒	0.5
サラダ油	0.3
[ほうれん草の味噌汁]	
冷凍豆腐	15
玉葱	15
冷凍ほうれん草	12
中ネギ	2.78
削りぶし	1
煮干し	1
みそ	8

4月17日

献立名	
(ごはん)	
麻婆豆腐丼	
バンバンジー	
食品名	1人分量
[麻婆豆腐丼]	
ごはん	
豚ひき肉	20
まめプラス	4
冷凍豆腐	50
玉葱	20
ソテーオニオン	15
にんじん	15
たけのこ水煮	6
根深ねぎ	3
しょうが	0.5
にんにく	0.5
干し椎茸	1
がらスープ	3
みそ	3
赤だしみそ	2
こいくちしょうゆ	3
酒	0.6
三温糖	0.6
みりん	0.6
うすくちしょうゆ	0.4
トウバンジャン	0.04
サラダ油	0.4
かたくり粉	2
[バンバンジー]	
ささみ水煮	10
キャベツ	16.66
冷凍小松菜	16.67
もやし	15
棒々鶏ドレッシング	4
塩	0.1
すりごま	1.55
いりごま	0.55

4月18日

献立名	
ご飯	
焼き肉	
ナムル	
中華スープ	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[焼き肉]	
牛モモ肉	45
玉葱	20
にんにく	0.2
りんごピューレ	2
こいくちしょうゆ	2.7
みりん	1
酒	1
塩	0.2
こしょう	0.01
サラダ油	0.3
[ナムル]	
冷凍ほうれん草	16.67
キャベツ	16.66
もやし	15
にんじん	5.36
韓国ナムルドレッシング	3.5
塩	0.1
すりごま	1.55
[中華スープ]	
豚モモ	5
きくらげ	1
玉葱	15
冷凍えのき	5
チンゲンツァイ	10
中ネギ	3
がらスープ	3
うすくちしょうゆ	1.2
酒	1
塩	0.1
こしょう	0.01
サラダ油	0.3

4月21日

献立名	
ご飯	
ハンバーグ デミグラスソース	
スパゲティソテー	
ほうれん草のスープ	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[ハンバーグデミグラスソース]	
牛ひき肉	15
豚ひき肉	30
ソテーオニオン	20
まめプラス	5.85
パン粉	2.5
赤ワイン	0.6
塩	0.1
トマトケチャップ	4
デミグラスソース	4
ホールトマト	4
ウスターソース	0.5
三温糖	0.5
[スパゲティソテー]	
スパゲティ	12
ソテーオニオン	10
にんじん	5.36
青ピーマン	4.55
塩	0.1
こしょう	0.01
うすくちしょうゆ	0.3
白ワイン	0.5
サラダ油	0.3
[ほうれん草のスープ]	
ベーコン	8
冷凍ほうれん草	9.43
ソテーオニオン	12
にんじん	5.36
きくらげ	1.28
がらスープ	3
白ワイン	0.8
塩	0.3
うすくちしょうゆ	0.8
サラダ油	0.3

4月24日

献立名	
ご飯	
鶏のレモン煮	
もやしの炒め物	
たけのこの味噌汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[鶏のレモン煮]	
鶏モモ肉	55
酒	0.9
塩	0.1
かたくり粉	4
揚げ油	3
レモン果汁	2
三温糖	1
こいくちしょうゆ	2
酒	0.9
水	2
[もやしの炒め物]	
ベーコン	5
もやし	15
こんにゃく	12.5
冷凍ほうれん草	7.98
にんじん	5.36
冷凍コーン	5
にら	3.13
うすくちしょうゆ	0.6
酒	0.6
塩	0.15
こしょう	0.01
サラダ油	0.3
[たけのこの味噌汁]	
冷凍油揚げ	4.69
たけのこ水煮	16.66
玉葱	12
冷凍えのき	5
中ネギ	2.78
煮干し	1
削りぶし	1
みそ	8

4月25日

献立名	
ミルクパン	
鶏肉とじゃがいものトマト煮	
マカロニサラダ	
食品名	1人分量
[ミルクパン]	
[鶏肉とじゃがいものトマト煮]	
鶏モモ肉	35
にんにく	0.3
じゃがいも	50
玉葱	15
冷凍枝豆	6
青ピーマン	5
赤パプリカ	3
パセリ	1
ミックスビーンズ	9
ホールトマト	12.5
トマトケチャップ	3
こいくちしょうゆ	1
うすくちしょうゆ	0.3
赤ワイン	1
三温糖	0.6
塩	0.1
こしょう	0.01
オリーブ油	0.3
[マカロニサラダ]	
マカロニ	8
ロースハム	5
キャベツ	16.66
きゅうり	5
にんじん	5
冷凍コーン	5
青じそドレッシング	2.1
卵不使用マヨネーズ風調味料	3.5
塩	0.1
こしょう	0.01

4月26日

献立名	
ご飯	
鮭のみそ焼き	
和風ごまサラダ	
わかめのすまし汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[鮭のみそ焼き]	
さけ(50g)	1切
みそ	4
酒	1
みりん	0.5
こいくちしょうゆ	0.5
[和風ごまサラダ]	
まぐろ油漬け	5
冷凍ほうれん草	16.67
キャベツ	12
もやし	12
にんじん	5.36
野菜いっぱい和風ドレッシング	4.5
すりごま	0.55
塩	0.1
[わかめのすまし汁]	
カットわかめ	0.55
玉葱	18
冷凍豆腐	15
中ネギ	3
だし昆布	1
削りぶし	1
うすくちしょうゆ	2
みりん	0.5
塩	0.3

4月27日

献立名	
ご飯	
豚肉のから揚げ	
キャベツの中華炒め	
ワンタンスープ	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[豚肉のから揚げ]	
豚ひれ(40g)	1ヶ
しょうが	0.5
塩	0.2
酒	0.9
みりん	0.9
かたくり粉	5.8
揚げ油	4
[キャベツの中華炒め]	
鶏モモ肉	5
キャベツ	16.66
もやし	15
にんじん	5
青ピーマン	5
冷凍コーン	5
こいくちしょうゆ	0.6
酒	0.5
塩	0.2
こしょう	0.01
ごま油	0.3
[ワンタンスープ]	
ワンタン	3
玉葱	10
たけのこ水煮	10
冷凍チンゲンサイ	8
きくらげ	1.28
中ネギ	3
がらスープ	3
うすくちしょうゆ	3
こいくちしょうゆ	0.3
酒	0.5
塩	0.3
こしょう	0.01
サラダ油	0.3

4月28日

献立名	
(ご飯)	
ケチャップライス	
アスパラガスのスープ	
さがみかんゼリー	
食品名	1人分量
[ケチャップライス]	
ごはん	
鶏モモ肉	35
玉葱	20
ソテーオニオン	12
にんじん	7
トマトケチャップ	15
トマトピューレ	5
中濃ソース	2
がらスープ	2
白ワイン	1
三温糖	0.35
塩	0.2
こしょう	0.01
サラダ油	0.3
[アスパラガスのスープ]	
ウインナー	6.25
キャベツ	16.66
ソテーオニオン	10
アスパラガス	7
にんじん	5.36
冷凍コーン	5
冷凍えのき	5
がらスープ	3
うすくちしょうゆ	1
酒	0.8
塩	0.1
こしょう	0.01
サラダ油	0.3
[デザート]	
さがみかんゼリー	1個

4月10日

献立名	
ご飯	
豚肉の生姜焼き	
野菜炒め	
豆腐の味噌汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[豚肉の生姜焼き]	
豚モモ	50
玉葱	20
しょうが	1
こいくちしょうゆ	2.5
酒	1.4
三温糖	1.1
塩	0.02
サラダ油	0.3
[野菜炒め]	
キャベツ	20
冷凍チンゲンサイ	15
こんにゃく	12.5
にんじん	5.36
冷凍コーン	5
うすくちしょうゆ	0.3
塩	0.1
こしょう	0.01
サラダ油	0.3
[豆腐の味噌汁]	
冷凍豆腐	20
冷凍油揚げ	5
玉葱	12
中ネギ	2.78
削りぶし	1
煮干し	1
みそ	8

4月11日

献立名	
ご飯	
鶏の塩から揚げ	
ほうれん草のごま和え	
麩とわかめのすまし汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[鶏の塩から揚げ]	
鶏モモ肉	55
しょうが	0.3
うすくちしょうゆ	1
酒	1
塩	0.1
かたくり粉	4
薄力粉	2
揚げ油	5
[ほうれん草のごま和え]	
冷凍ほうれん草	16.67
キャベツ	16.66
もやし	15
にんじん	5.36
いりごま	1.55
すりごま	0.55
こいくちしょうゆ	1.5
三温糖	0.3
みりん	0.3
塩	0.1
[麩とわかめのすまし汁]	
おわら麩	0.8
カットわかめ	0.8
玉葱	12
冷凍えのき	5
中ネギ	2.78
だし昆布	1
削りぶし	1
うすくちしょうゆ	2
みりん	0.5
塩	0.3

4月13日

献立名	
ご飯	
肉じゃが	
和風サラダ	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[肉じゃが]	
牛モモ肉	30
じゃがいも	45
玉葱	25
にんじん	12.5
こんにゃく	12.5
冷凍いんげん	3.13
凍り豆腐	4.31
干し椎茸	1
こいくちしょうゆ	3.6
うすくちしょうゆ	1.8
みりん	1.8
三温糖	1.8
酒	1
サラダ油	0.3
[和風サラダ]	
オーシャンキング	5
キャベツ	16.66
冷凍小松菜	16.67
もやし	15
きゅうり	5.77
和風ドレッシング	4
塩	0.1

4月14日

献立名	
ご飯	
焼き肉	
ナムル	
中華スープ	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[焼き肉]	
牛モモ肉	45
玉葱	20
にんにく	0.2
りんごピューレ	2
こいくちしょうゆ	2.7
みりん	1
酒	1
塩	0.2
こしょう	0.01
サラダ油	0.3
[ナムル]	
冷凍ほうれん草	16.67
キャベツ	16.66
もやし	15
にんじん	5.36
韓国ナムルドレッシング	3.5
塩	0.1
すりごま	1.55
[中華スープ]	
豚モモ	5
きくらげ	1
玉葱	15
冷凍えのき	5
チンゲンツァイ	10
中ネギ	3
がらスープ	3
うすくちしょうゆ	1.2
酒	1
塩	0.1
こしょう	0.01
サラダ油	0.3

4月17日

献立名	
ご飯	
チキンカツ	
ひじきの炒め煮	
ほうれん草の味噌汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[チキンカツ]	
鶏むね肉(45g)	1ヶ
塩	0.1
うすくちしょうゆ	0.5
酒	0.5
薄力粉	4
パン粉	8
揚げ油	5
[ひじきの炒め煮]	
冷凍さつまあげ	5
干ひじき	2.5
こんにゃく	12
にんじん	5
ゆで大豆	5
冷凍枝豆	3
こいくちしょうゆ	2
三温糖	0.8
みりん	0.5
酒	0.5
サラダ油	0.3
[ほうれん草の味噌汁]	
冷凍豆腐	15
玉葱	15
冷凍ほうれん草	12
中ネギ	2.78
削りぶし	1
煮干し	1
みそ	8

4月18日

献立名	
(ごはん)	
麻婆豆腐丼	
バンバンジー	
食品名	1人分量
[麻婆豆腐丼]	
ごはん	
豚ひき肉	20
まめプラス	4
冷凍豆腐	50
玉葱	20
ソテーオニオン	15
にんじん	15
たけのこ水煮	6
根深ねぎ	3
しょうが	0.5
にんにく	0.5
干し椎茸	1
がらスープ	3
みそ	3
赤だしみそ	2
こいくちしょうゆ	3
酒	0.6
三温糖	0.6
みりん	0.6
うすくちしょうゆ	0.4
トウバンジャン	0.04
サラダ油	0.4
かたくり粉	2
[バンバンジー]	
ささみ水煮	10
キャベツ	16.66
冷凍小松菜	16.67
もやし	15
棒々鶏ドレッシング	4
塩	0.1
すりごま	1.55
いりごま	0.55

4月21日

献立名	
(ごはん)	
ポークカレー	
ツナサラダ	
いちごゼリー	
食品名	1人分量
[ポークカレー]	
ごはん	
豚モモ	30
じゃがいも	40
玉葱	20
ソテーオニオン	20
にんじん	15
にんにく	0.5
しょうが	0.3
ホールトマト	5
カレー粉	11
赤ワイン	1.5
ウスターソース	0.6
こいくちしょうゆ	1.2
塩	0.2
こしょう	0.01
カレー粉	0.1
サラダ油	0.3
[ツナサラダ]	
まぐろ油漬け	10
冷凍ほうれん草	16.67
キャベツ	16.66
きゅうり	8
冷凍コーン	5
青じそドレッシング	3.5
塩	0.1
[デザート]	
いちごゼリー	1個



4月24日

献立名	
ご飯	
鮭のみそ焼き	
和風ごまサラダ	
わかめのすまし汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[鮭のみそ焼き]	
さけ(50g)	1 切
みそ	4
酒	1
みりん	0.5
こいくちしょうゆ	0.5
[和風ごまサラダ]	
まぐろ油漬け	5
冷凍ほうれん草	16.67
キャベツ	12
もやし	12
にんじん	5.36
野菜いっぱい和風ドレッシング	4.5
すりごま	0.55
塩	0.1
[わかめのすまし汁]	
カットわかめ	0.55
玉葱	18
冷凍豆腐	15
中ネギ	3
だし昆布	1
削りぶし	1
うすくちしょうゆ	2
みりん	0.5
塩	0.3

4月25日

献立名	
ご飯	
鶏のレモン煮	
もやしの炒め物	
たけのこの味噌汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[鶏のレモン煮]	
鶏モモ肉	55
酒	0.9
塩	0.1
かたくり粉	4
揚げ油	3
レモン果汁	2
三温糖	1
こいくちしょうゆ	2
酒	0.9
水	2
[もやしの炒め物]	
ベーコン	5
もやし	15
こんにゃく	12.5
冷凍ほうれん草	7.98
にんじん	5.36
冷凍コーン	5
にら	3.13
うすくちしょうゆ	0.6
酒	0.6
塩	0.15
こしょう	0.01
サラダ油	0.3
[たけのこの味噌汁]	
冷凍油揚げ	4.69
たけのこ水煮	16.66
玉葱	12
冷凍えのき	5
中ネギ	2.78
煮干し	1
削りぶし	1
みそ	8

4月26日

献立名	
ミルクパン	
鶏肉とじゃがいものトマト煮	
マカロニサラダ	
食品名	1人分量
[ミルクパン]	
[鶏肉とじゃがいものトマト煮]	
鶏モモ肉	35
にんにく	0.3
じゃがいも	50
玉葱	15
冷凍枝豆	6
青ピーマン	5
赤パプリカ	3
パセリ	1
ミックスビーンズ	9
ホールトマト	12.5
トマトケチャップ	3
こいくちしょうゆ	1
うすくちしょうゆ	0.3
赤ワイン	1
三温糖	0.6
塩	0.1
こしょう	0.01
オリーブ油	0.3
[マカロニサラダ]	
マカロニ	8
ロースハム	5
キャベツ	16.66
きゅうり	5
にんじん	5
冷凍コーン	5
青じそドレッシング	2.1
卵不使用マヨネーズ風調味料	3.5
塩	0.1
こしょう	0.01

4月28日

献立名	
ご飯	
豚肉のから揚げ	
キャベツの中華炒め	
ワンタンスープ	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[豚肉のから揚げ]	
豚ひれ(40g)	1 ヶ
しょうが	0.5
塩	0.2
酒	0.9
みりん	0.9
かたくり粉	5.8
揚げ油	4
[キャベツの中華炒め]	
鶏モモ肉	5
キャベツ	16.66
もやし	15
にんじん	5
青ピーマン	5
冷凍コーン	5
こいくちしょうゆ	0.6
酒	0.5
塩	0.2
こしょう	0.01
ごま油	0.3
[ワンタンスープ]	
ワンタン	3
玉葱	10
たけのこ水煮	10
冷凍チンゲンサイ	8
きくらげ	1.28
中ネギ	3
がらスープ	3
うすくちしょうゆ	3
こいくちしょうゆ	0.3
酒	0.5
塩	0.3
こしょう	0.01
サラダ油	0.3

4月13日

献立名	
ご飯	
鶏の塩から揚げ	
ほうれん草のごま和え	
麩とわかめのすまし汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[鶏の塩から揚げ]	
鶏モモ肉	55
しょうが	0.3
うすくちしょうゆ	1
酒	1
塩	0.1
かたくり粉	4
薄力粉	2
揚げ油	5
[ほうれん草のごま和え]	
冷凍ほうれん草	16.67
キャベツ	16.66
もやし	15
にんじん	5.36
いりごま	1.55
すりごま	0.55
こいくちしょうゆ	1.5
三温糖	0.3
みりん	0.3
塩	0.1
[麩とわかめのすまし汁]	
おわら麩	0.8
カットわかめ	0.8
玉葱	12
冷凍えのき	5
中ネギ	2.78
だし昆布	1
削りぶし	1
うすくちしょうゆ	2
みりん	0.5
塩	0.3

4月14日

献立名	
(ごはん)	
麻婆豆腐丼	
バンバンジー	
食品名	1人分量
[麻婆豆腐丼]	
ごはん	
豚ひき肉	20
まめプラス	4
冷凍豆腐	50
玉葱	20
ソテーオニオン	15
にんじん	15
たけのこ水煮	6
根深ねぎ	3
しょうが	0.5
にんにく	0.5
干し椎茸	1
がらスープ	3
みそ	3
赤だしみそ	2
こいくちしょうゆ	3
酒	0.6
三温糖	0.6
みりん	0.6
うすくちしょうゆ	0.4
トウバンジャン	0.04
サラダ油	0.4
かたくり粉	2
[バンバンジー]	
ささみ水煮	10
キャベツ	16.66
冷凍小松菜	16.67
もやし	15
棒々鶏ドレッシング	4
塩	0.1
すりごま	1.55
いりごま	0.55

4月17日

献立名	
ごはん	
焼き肉	
ナムル	
中華スープ	
食品名	1人分量
[ごはん]	
[焼き肉]	
牛モモ肉	45
玉葱	20
にんにく	0.2
りんごピューレ	2
こいくちしょうゆ	2.7
みりん	1
酒	1
塩	0.2
こしょう	0.01
サラダ油	0.3
[ナムル]	
冷凍ほうれん草	16.67
キャベツ	16.66
もやし	15
にんじん	5.36
韓国ナムルドレッシング	3.5
塩	0.1
すりごま	1.55
[中華スープ]	
豚モモ	5
きくらげ	1
玉葱	15
冷凍えのき	5
チンゲンツァイ	10
中ネギ	3
がらスープ	3
うすくちしょうゆ	1.2
酒	1
塩	0.1
こしょう	0.01
サラダ油	0.3

4月18日

献立名	
ごはん	
チキンカツ	
ひじきの炒め煮	
ほうれん草の味噌汁	
食品名	1人分量
[ごはん]	
[チキンカツ]	
鶏むね肉(45g)	1ヶ
塩	0.1
うすくちしょうゆ	0.5
酒	0.5
薄力粉	4
パン粉	8
揚げ油	5
[ひじきの炒め煮]	
冷凍さつまあげ	5
干ひじき	2.5
こんにゃく	12
にんじん	5
ゆで大豆	5
冷凍枝豆	3
こいくちしょうゆ	2
三温糖	0.8
みりん	0.5
酒	0.5
サラダ油	0.3
[ほうれん草の味噌汁]	
冷凍豆腐	15
玉葱	15
冷凍ほうれん草	12
中ネギ	2.78
削りぶし	1
煮干し	1
みそ	8

4月19日

献立名	
(ごはん)	
ポークカレー	
ツナサラダ	
いちごゼリー	
食品名	1人分量
[ポークカレー]	
ごはん	
豚モモ	30
じゃがいも	40
玉葱	20
ソテーオニオン	20
にんじん	15
にんにく	0.5
しょうが	0.3
ホールトマト	5
カレー粉	11
赤ワイン	1.5
ウスターソース	0.6
こいくちしょうゆ	1.2
塩	0.2
こしょう	0.01
カレー粉	0.1
サラダ油	0.3
[ツナサラダ]	
まぐろ油漬け	10
冷凍ほうれん草	16.67
キャベツ	16.66
きゅうり	8
冷凍コーン	5
青じそドレッシング	3.5
塩	0.1
[デザート]	
いちごゼリー	1個

4月20日

献立名	
ご飯	
ハンバーグ デミグラスソース	
スパゲティソテー	
ほうれん草のスープ	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[ハンバーグデミグラスソース]	
牛ひき肉	15
豚ひき肉	30
ソテーオニオン	20
まめプラス	5.85
パン粉	2.5
赤ワイン	0.6
塩	0.1
トマトケチャップ	4
デミグラスソース	4
ホールトマト	4
ウスターソース	0.5
三温糖	0.5
[スパゲティソテー]	
スパゲティ	12
ソテーオニオン	10
にんじん	5.36
青ピーマン	4.55
塩	0.1
こしょう	0.01
うすくちしょうゆ	0.3
白ワイン	0.5
サラダ油	0.3
[ほうれん草のスープ]	
ベーコン	8
冷凍ほうれん草	9.43
ソテーオニオン	12
にんじん	5.36
きくらげ	1.28
がらスープ	3
白ワイン	0.8
塩	0.3
うすくちしょうゆ	0.8
サラダ油	0.3

4月21日

献立名	
ご飯	
白身魚のフライ	
れんこんサラダ	
キャベツの味噌汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[白身魚のフライ]	
白身魚フライ(50g)	1個
揚げ油	5
[れんこんサラダ]	
ロースハム	6
冷凍れんこん	22
きゅうり	12
にんじん	5
冷凍コーン	5
卵不使用マヨネーズ風調味料	5
塩	0.1
こしょう	0.01
うすくちしょうゆ	0.2
酢	0.25
[キャベツの味噌汁]	
冷凍油揚げ	7.82
キャベツ	20
玉葱	12
冷凍えのき	5
中ネギ	2.78
削りぶし	1
煮干し	1
みそ	8

4月24日

献立名	
ミルクパン	
鶏肉とじゃがいものトマト煮	
マカロニサラダ	
食品名	1人分量
[ミルクパン]	
[鶏肉とじゃがいものトマト煮]	
鶏モモ肉	35
にんにく	0.3
じゃがいも	50
玉葱	15
冷凍枝豆	6
青ピーマン	5
赤パプリカ	3
パセリ	1
ミックスビーンズ	9
ホールトマト	12.5
トマトケチャップ	3
こいくちしょうゆ	1
うすくちしょうゆ	0.3
赤ワイン	1
三温糖	0.6
塩	0.1
こしょう	0.01
オリーブ油	0.3
[マカロニサラダ]	
マカロニ	8
ロースハム	5
キャベツ	16.66
きゅうり	5
にんじん	5
冷凍コーン	5
青じそドレッシング	2.1
卵不使用マヨネーズ風調味料	3.5
塩	0.1
こしょう	0.01

4月25日

献立名	
ご飯	
鮭のみそ焼き	
和風ごまサラダ	
わかめのすまし汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[鮭のみそ焼き]	
さけ(50g)	1 切
みそ	4
酒	1
みりん	0.5
こいくちしょうゆ	0.5
[和風ごまサラダ]	
まぐろ油漬け	5
冷凍ほうれん草	16.67
キャベツ	12
もやし	12
にんじん	5.36
野菜いっぱい和風ドレッシング	4.5
すりごま	0.55
塩	0.1
[わかめのすまし汁]	
カットわかめ	0.55
玉葱	18
冷凍豆腐	15
中ネギ	3
だし昆布	1
削りぶし	1
うすくちしょうゆ	2
みりん	0.5
塩	0.3

4月26日

献立名	
ご飯	
鶏のレモン煮	
もやしの炒め物	
たけのこの味噌汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[鶏のレモン煮]	
鶏モモ肉	55
酒	0.9
塩	0.1
かたくり粉	4
揚げ油	3
レモン果汁	2
三温糖	1
こいくちしょうゆ	2
酒	0.9
水	2
[もやしの炒め物]	
ベーコン	5
もやし	15
こんにゃく	12.5
冷凍ほうれん草	7.98
にんじん	5.36
冷凍コーン	5
にら	3.13
うすくちしょうゆ	0.6
酒	0.6
塩	0.15
こしょう	0.01
サラダ油	0.3
[たけのこの味噌汁]	
冷凍油揚げ	4.69
たけのこ水煮	16.66
玉葱	12
冷凍えのき	5
中ネギ	2.78
煮干し	1
削りぶし	1
みそ	8

4月27日

献立名	
（ご飯）	
ケチャップライス	
アスパラガスのスープ	
さがみかんゼリー	
食品名	1人分量
[ケチャップライス]	
ごはん	
鶏モモ肉	35
玉葱	20
ソテーオニオン	12
にんじん	7
トマトケチャップ	15
トマトピューレ	5
中濃ソース	2
がらスープ	2
白ワイン	1
三温糖	0.35
塩	0.2
こしょう	0.01
サラダ油	0.3
[アスパラガスのスープ]	
ウインナー	6.25
キャベツ	16.66
ソテーオニオン	10
アスパラガス	7
にんじん	5.36
冷凍コーン	5
冷凍えのき	5
がらスープ	3
うすくちしょうゆ	1
酒	0.8
塩	0.1
こしょう	0.01
サラダ油	0.3
[デザート]	
さがみかんゼリー	1個

4月28日

献立名	
ご飯	
白身魚のガーリックオイル焼き	
ドレッシング和え	
じゃがいもの味噌汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[白身魚のガーリックオイル焼き]	
かなやま又はメルルーサ(50g)	1切
塩	0.1
にんにく	0.4
オリーブ油	2
白ワイン	1
こしょう	0.01
[ドレッシング和え]	
ロースハム	5
冷凍ほうれん草	16.67
キャベツ	16.66
もやし	15
和風ドレッシング	3.5
塩	0.1
[じゃがいもの味噌汁]	
じゃがいも	20
玉葱	12
冷凍えのき	5
中ネギ	3
煮干し	1
削りぶし	1
みそ	8