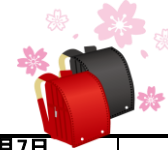




## 給食センター 平成29年4月上旬予定献立表

やっと春が来ました！お花見のシーズン到来です。



	4月1日	4月2日	4月3日	4月4日	4月5日	4月6日	4月7日	4月8日
	土 赤飯	日	月	火	水	木	金	土 花まつり
昼食	いかフライ 福袋煮 薩摩芋のレモン煮 スパゲティサラダ他	さばの塩焼き 蒸し南瓜 丸天の煮物 春菊のピーナッツ和え他	鯿の照り焼き ウインナーソテー 山クラゲの煮物 法蓮草のソテー他	肉豆腐 里芋の胡麻味噌サラダ 切干大根と昆布の煮物 菜の花のソテー他	チンジャーローズ がんもの煮物 ひじきの炒め煮 法蓮草のおか和え他	白身魚のカレー風味焼き 揚げ焼売 茹でブロッコリー 卵の花煮他	ソフトイカフライ カリフラワーの酢の物 ぜんまいの炒め煮 菜の花の胡麻和え他	チーズ入りハンバーグ スパリソテー フレンチポテト 昆布の煮物他
エネルギー	630kcal	567kcal	577kcal	558kcal	621kcal	525kcal	534kcal	604kcal
塩分	2.2g	2.8g	2.3g	2.7g	2.3g	2.7g	2.5g	3.4g
夕食	白身魚の煮付け ピーマン天 春雨サラダ 青梗菜のソテー他	豆腐ステーキの肉味噌 出し巻き卵 若芽の酢の物 法蓮草のお浸し他	トンカツの御ソース もやしのソテー じゃが芋のミミザ'サラダ ツキコン煮他	白身魚の大葉天 しゅうまい 蓮根煮 オクラの胡麻和え他	太刀魚の揚げ煮 ごぼう煮・人参煮 玉葱のチリソース炒め 春菊の白和え他	鶏肉の甘辛煮南瓜入り コロケ マカロニサラダ 青梗菜のソテー他	赤魚の味噌漬け焼き ふき煮 糸寒天の酢の物 ささがき牛蒡の炒め煮他	あじの南蛮漬け 寄せ焼きたまご 南瓜のコンソメ煮 オクラのソテー他
エネルギー	568kcal	610kcal	660kcal	578kcal	590kcal	631kcal	610kcal	601kcal
塩分	2.6g	2.5g	2.3g	2.3g	2.5g	2.7g	2.6g	2.4g
	4月9日	4月10日	4月11日	4月12日	4月13日	4月14日	4月15日	4月旬の食材
	日	月	火 散らし寿司	水	木	金	土	魚介類
昼食	さばのカツカレーソース 春巻き たけのこの煮物 青梗菜の辛子和え他	鮭の塩焼き オムレツ 大豆の煮物 春菊の胡麻和え他	海老ぶりフライ キャベツのソテー 揚げ出し茄子 法蓮草のお浸し他	白身魚の甘酢あん 蓮根の煮物 ツキコンの炒め煮 オクラのゆかり和え他	鶏肉のハニーマスタード焼き じゃが芋のじゃこ煮 高野豆腐の含め煮 菜の花のツナソテー他	白身魚のフライ ミニハンバーグ スタッフエンドウの卵とじ 煮豆他	鶏肉の胡麻まぶし 丸天と玉葱のソテー 里芋の味噌煮 大根のコンソメ煮他	さより・あさり さわら・こういかり しらす・ひじき たい・わかめ
エネルギー	628Kcal	562Kcal	617Kcal	618Kcal	555Kcal	554Kcal	687Kcal	野菜・果物
塩分	3.1g	2.5g	2.3g	2.4g	2.6g	2.0g	2.6	グリンピース
夕食	おでん ポテトサラダ 山クラゲの煮物 小松菜のソテー他	豆腐の肉味噌 ミニコロケ 枝豆入りひじきの煮物 豆苗ともやしのソテー他	太刀魚のウスターソース焼き チリソース味ミニ春巻き マカロニサラダ 春菊/ピーナッツ和え他	牛肉とキノコの御焼肉 スペイン風オムレツ 酢ごぼう 青梗菜のおか和え他	さばのみりん焼き 金平牛蒡 昆布の煮物他 法蓮草委のおろし和え他	厚揚げと豚肉の生姜焼き 竹輪の磯辺揚げ 五目ビーフン オクラの胡麻和え他	すり身のフワリ天煮 春キャベツのメンチカツ 蓮根の煮物 菜の花の辛子和え他	キャベツ・うど ふき・クレソン セロリ・たけのこ ごぼう・さやえんどう
エネルギー	551Kcal	630Kcal	580Kcal	620Kcal	578Kcal	599Kcal	550Kcal	いちご・デコポン
塩分	2.3g	2.5g	2.5g	2.4g	2.4g	2.6g	2.4g	わけぎ・三つ葉

- \* 皆様の健康に配慮し、野菜を沢山、栄養のバランスがよい献立にしております。何かご意見がありましたらご連絡下さい。
- \* メニューは仕入れの都合により変更になる場合があります。
- \* 当センターは国産米を使用しています。
- \* お弁当はお早めにお召し上がり下さい。また、食べ残した食事は後で食べないでください。



粕屋老人給食センター  
092-933-0641  
福岡県高齢者福祉生活協同組合