



給食センター 平成29年4月下旬予定献立表



おでかけにいい春がやってきました！近くにピクニックにおでかけんになってはいかかでしょう！

	4月16日	4月17日	4月18日	4月19日	4月20日	4月21日	4月22日	4月23日
	日	月	火	水	木	金 かしわご飯	土	日
昼食	さわらの西京焼き 春巻きのチリソース味 じゃが芋の煮物 小松菜の胡麻和え他	鶏肉の照り焼き がんもの含め煮 糸寒天の酢の物 春菊の辛子和え他	ホッケの塩焼き 牛蒡の煮物 南瓜のサラダ 青梗菜のお浸し他	豆腐ハンバーグ 三角蒟蒻煮 キャベツのサラダ ツナと大根の煮物他	ホキの梅風味揚げ 里芋の煮物 揚げ出し茄子 オクラのピーナッツ和え他	海老天 焼き餃子 酢ごぼう ポテトサラダ他	牛肉のデミソース煮 豆腐煮 蓮根のカレー風味煮 小松菜のおかか和え他	あじの葱タレかけ 厚揚げのケチャップ煮 昆布の煮物 キャベツの胡麻和え他
エネルギー	609Kcal	649Kcal	623Kcal	550Kcal	615Kcal	630Kcal	601Kcal	580Kcal
塩分	2,2g	2,3g	2,1g	2,9g	2,3g	2,3g	2,5g	2,3g
夕食	牛肉の時雨煮 厚揚げの煮物 春雨のサラダ 青梗菜のソテー他	メバルの煮付け 里芋の味噌煮 大根の7青シトレッシング 大豆の煮物他	豚肉のオイスターソース焼き ごぼうの煮物 南瓜のサラダ 青梗菜のお浸し他	赤魚の味噌漬け焼き 金平蓮根 スパゲティサラダ 菜の花の胡麻和え他	酢豚 厚揚げの煮物 ぜんまいの炒め煮 小松菜のお浸し他	焼き鯖 大根なます・煮豆 高野豆腐の含め煮 五目ビーフン他	白身魚の生姜煮 蒟蒻の煮物 山クラゲの煮物 青梗菜のピーナッツ和え他	鶏肉の塩麹揚げ オクラのおかかまぶし 里芋のマスタードサラダ 法蓮草のお浸し他
エネルギー	639Kcal	570Kcal	621Kcal	578Kcal	620Kcal	571Kcal	577Kcal	649Kcal
塩分	2,7g	2,5g	2,4g	2,5g	2,4g	2,4g	2,5g	2,3g
	4月24日	4月25日	4月26日	4月27日	4月28日	4月29日	4月30日	4月旬の食材
	月	火	水	木	金	土 昭和の日	日	魚介類
昼食	ヒレカツ スパナポリタン 高野豆腐の柚子煮 春菊のおかか和え他	さばの照り焼き ふきの胡麻まぶし 豆腐のチリソース 青梗菜のお浸し他	牛肉と茄子の味噌炒め 春雨の酢の物 じゃことじゃが芋の煮物 法蓮草とコーンのソテー他	秋刀魚の竜田揚げ 出し巻きたまご 切干大根煮 南瓜のそぼろ煮他	鶏肉の味噌マヨソース 焼きそば ひじきの煮物 菜の花の雑魚和え他	昔コロッケ オムレツ 金平ごぼう 小松菜のソテー他	いかソフトフライ 肉団子の甘辛煮 竹輪と木耳のナムル 白菜の昆布和え他	さより・あさり さわら・こういか しらす・ひじき たい・わかめ
エネルギー	681Kcal	560Kcal	612Kcal	589Kcal	620Kcal	577Kcal	570Kcal	野菜・果物
塩分	2,4g	2,7g	2,4g	3,0g	2,2g	2,2g	2,5g	グリーンピース
夕食	赤魚の塩麹焼き 干草焼き インゲンソテー 若竹煮他	鶏肉とごぼうのすき煮 蒲鉾と豆苗のソテー 糸寒天の酢の物 菜の花の辛子和え他	鮭の大葉揚げ がんもの煮物 カリフラワーのマリネ 小松菜のお浸し他	ハンバーグのキノコソース 茹でポテト・ブロッコリー 海藻サラダ 椎茸と大根の煮物他	赤魚の煮付け 里芋の煮物 麻婆豆腐 青梗菜のソテー他	豚肉の生姜焼き ミニさばの塩焼き 丸天とぜんまいの煮物 法蓮草の胡麻和え他	さわらの香草焼き スナップエンドウ トコンの遊子和え 揚げ出し豆腐他	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	597Kcal	618Kcal	631Kcal	612Kcal	580Kcal	605Kcal	610Kcal	いちご・デコボン
塩分	2,4g	2,4g	2,3g	2,3g	2,5g	2,5g	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