



## 給食センター 平成30年4月上旬予定献立表

待ちに待った春ももうすぐです。お花見が楽しみな季節になりました。



	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
	日赤飯 イースター	月	火	水	木	金	土	日 花祭り
昼食	鶏肉と牛蒡の旨煮 きびなご天 菜の花の白和え 若竹の酢の物他	さばの塩焼き 蓮根と人参の煮物 チャプチエ 青菜のマヨ和え他	豚肉の味噌炒め 竹輪のかき揚げ 蒟蒻のパターリ- 小松菜のお浸し他	赤魚の煮付け じゃが芋のマスタード和え ぜんまいの煮物 もやしのごま酢和え他	トンカツ スパソテー ひじきの煮物 青梗菜のおかか和え他	さけの香草焼き つみれの含め煮 法連草の胡麻和え パンプキンサラダ他	唐揚げのチャップ 煮 オムレツ 蓮根サラダ ささがき牛蒡の金平他	いか天のチリソース 金時豆の煮物 豚大根 キャベツのサラダ 他
エネルギー	610Kcal	568Kcal	650Kcal	590Kcal	670Kcal	569Kcal	645Kcal	602Kcal
塩分相当量	2.5g	2.3g	2.6g	2.6g	2.6g	2.5g	2.4g	2.3g
夕食	赤魚の幽庵焼き 糸寒天の酢の物 ウイナー入りポテトサラダ 小松菜の山葵和え他	ポークソテー 野菜炒め レタスの柚子サラダ じゃが芋の煮物他	白身魚のゆかり卸かけ 薩摩芋の甘煮 厚揚げの肉味噌 春菊のお浸し他	鶏肉の生姜焼き 海鮮焼売 あさりと大根の煮物 キャベツの海苔和え他	さばの味噌漬け焼き 里芋の胡麻サラダ 椎茸と大豆の煮物 青菜のお浸し他	ロールキャベツ 大根の梅和え 金平こんにゃく 竹輪と小松菜の和え物他	赤魚のみりん焼き 玉葱のかき揚げ 千草焼き オクラの胡麻和え他	牛肉の焼き肉風 もやしの山葵和え リンゴ入りポテトサラダ 菜の花のおかか和え他
エネルギー	580Kcal	620Kcal	620Kcal	620Kcal	580Kcal	570Kcal	599Kcal	640Kcal
塩分相当量	2.4g	2.4g	2.4g	2.3g	2.4g	2.3g	2.6g	2.6g
	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
	月	火	水 散らし寿司	木	金	土	日	魚介類
昼食	鶏肉の中華風焼き 薩摩芋の土佐煮 春雨の酢の物 冬瓜とひじきの煮物他	かれいの揚げ煮 胡瓜と蓮根のサラダ 卵の花煮 菜の花のお浸し他	あじの生姜鮓かけ 蒸しシュウマイ ポテトサラダ 菜の花のお浸し他	ハンバーグ スナップエンドウとツメギのソテー 昆布の煮物 蒲鉾と青菜の和え物他	さばの加-風味焼き ふきの煮物 カリフラワーの胡麻まぶし つきこんの煮物他	牛肉のすき焼き風煮 デザート アサリの海老風味サラダ オクラのおかか和え他	白身魚の天ぷら 厚揚げの含め煮 海藻サラダ お好み焼き他	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	638Kcal	600Kcal	550Kcal	598Kcal	579Kcal	610Kcal	600Kcal	野菜・果物
塩分相当量	2.5g	2.6g	2.5g	2.4g	2.3g	2.4g	2.3g	グリーンピース
夕食	えびちり 白身魚の紅生姜揚げ 高野豆腐の含め煮 春菊のお浸し他	豚肉の塩だれ炒め いかフライ アボガドサラダ 丸天とぜんまいの煮物他	おでん 彩り野菜のマヨサラダ 焼きそば オクラの辛子和え他	さけのレモン焼き 人参シリシリ ブロッコリーの胡麻まぶし じゃが芋のクリーム煮他	牛肉とツメギのハヤシ風 薩摩芋の天ぷら 竹輪の金平 大根の青紫蘇サラダ 他	赤魚の生姜煮 いんげんと人参のソテー 里芋の煮物 春菊の胡麻和え他	チキンカツ ミニ豆腐ハンバーグ 高菜スパ 法連草の白和え他	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	620Kcal	609Kcal	540Kcal	588Kcal	620Kcal	579Kcal	612Kcal	いちご・デコポン
塩分相当量	2.4g	2.5g	2.6g	2.5g	2.4g	2.6g	2.5g	わけぎ・みつ葉

\*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