

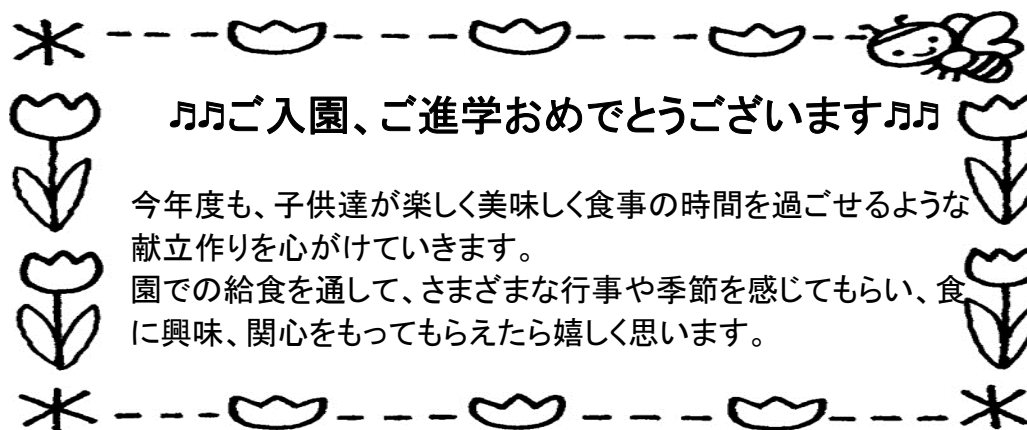


4がつ きゅうしょく よていこんだてひょう



社会福祉法人 マコト愛児園

ひ	ようび	こんだてめい	ざいりょうめい	あか もも	おやつ		しよくひんぐん	上:梅、竹、松組 下:赤、桃組			
					10じ	3じ		カロリー	タンパク質	脂質	食塩相当量
11.25	げつ	チキンなんぼん キャベツのごまあえ さつまじる	とりにく、たまご、きゅうり、らっきょう、キャベツ ハム、コーン、ごま、はくさい、にんじん さつまいも、ねぎ	ゆかりごはん ぎゅうにゅう	やさいジュース	きなこケーキ ミルクココア	さかなるい	533kca 603kca	26.0g 24.7g	21.7g 18.2g	2.9g 2.0g
12.26	か	かわりきんぴら サラダとうふ たまねぎとえのきのみそしる	じゃがいも、にんじん、ごぼう、とりにく、あぶらあげ ごま、とうふ、ツナ、きゅうり、コーン、たまねぎ えのき、ほうれんそう	ごましおごはん ぎゅうにゅう	フルーツゼリー	12日おはなクッキー カルピス 26日さくらごはん カルピス	たまごるい	12日483kcal 590kcal 26日487kcal 590kcal	16.0g 16.9g 20.8g 20.3g	18.5g 17.4g 13.7g 14.0g	1.6g 1.5g 1.8g 1.7g
13.27	すい	さけのみそやき きりぼしだいこんのごまあえ キャベツとうふのとりがらスープ	さけ、きりぼしだいこん、こまつな、ハム、ごま とうふ、キャベツ、ねぎ	わかめごはん ぎゅうにゅう	プリン	スキムシュガートースト オレンジジュース	かいそうるい	382kcal 530kcal	18.5g 20.1g	15.1g 17.5g	2.0g 1.6g
14.28	もく	かぼちゃのそぼろに なっとう すましじる チーズ	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、しいたけ、なると ぶたひきにく、さやいんげん、なっとう、あおのり のり、とうふ、だいこん、ねぎ、しめじ	ごはん ぎゅうにゅう	りんごジュース	バナナヨーグルト ミニフィッシュ	しゅじつるい	389kcal 527kcal	28.5g 27.2g	14.4g 12.6g	2.2g 1.3g
1.15	きん	ひじきのごもくに キューブサラダ わかめスープ みかん	しらたき、だいず、さつまあげ、さやいんげん にんじん、ひじき、ぶたにく、きゅうり、かぼちゃ ソーセージ、マカロニ、とうふ、キャベツ、たまねぎ もやし、わかめ、なると、みかん	ふりかけごはん ぎゅうにゅう	ヨーグルト	おかし ぎゅうにゅう	いもるい	418kcal 558kca	20.5g 23.4g	15.5g 16.3g	2.1g 1.8g
2.16.30	ど	ナポリタン コールスローふうサラダ たまごスープ チーズ	スパゲティ、たまねぎ、ピーマン、ベーコン キャベツ、にんじん、コーン、きゅうり、たまご ほうれんそう、しめじ、とうふ、チーズ	ぎゅうにゅう	やさいジュース	おかし ぎゅうにゅう	くだものるい	422kcal 348kca	16.8g 13.5g	14.3g 10.5g	2.6g 1.7g
4.18	げつ	スパニッシュオムレツ はるさめサラダ スープ いちご	たまご、ベーコン、じゃがいも、にんじん、チーズ ほうれんそう、はるさめ、ハム、きゅうり、レタス わかめ、しろきくらげ、キャベツ、もやし、なると とうふ、いちご	ごましおごはん ぎゅうにゅう	やさいジュース	チョコチップスコーン りんごジュース	まめるい	478kcal 557kca	16.9g 18.2g	16.8g 14.9g	1.4g 1.2g
5.19	か	とうふカレー ツナサラダ あじつけたまご バナナ	とうふ、ぶたにく、たまねぎ、コーン、にんじん じゃがいも、キャベツ、きゅうり、レタス ブロッコリー、ツナ、わかめ、うずら、バナナ	ごはん ぎゅうにゅう	フルーツゼリー	かぼちゃのカップケーキ オレンジジュース	しゅじつるい	516kcal 610kcal	14.8g 16.0g	18.1g 16.7g	2.3g 1.6g
6.20	すい	なかよしハンバーグ ナポリタン やさいたっぷりポトフ パイ	もめんとうふ、ぶたひきにく、たまご、たまねぎ ピーマン、にんじん、パンこ、スパゲティ、ベーコン マッシュルーム、トマト、だいこん、キャベツ、コーン パイ	わかめごはん ぎゅうにゅう	プリン	さけごはん カルピス	いもるい	457kcal 607kcal	17.7g 20.5g	9.3g 14.1g	2.0g 1.7g
7.21	もく	にくとこんにやくのもの ほうれんそうのいためもの みそしる チーズ	ぶたにく、こんにやく、しらたき、こおりとうふ にんじん、たまねぎ、さやいんげん ほうれんそう、ハム、りょくとうはるさめ たまご、とうふ、わかめ、チーズ	ゆかりごはん ぎゅうにゅう	りんごジュース	いちごケーキ ミルク	ぎよかいるい	475kcal 610kcal	22.9g 25.0g	14.2g 14.3g	2.8g 2.6g
8.22	きん	さかなのとうにゅうソース ジャーマンサラダ コンソメスープ みかん	しるみさかな、とうにゅう、にんじん、ブロッコリー えのき、じゃがいも、たまねぎ、ベーコン、パセリ キャベツ、ねぎ、コーン、しめじ、みかん	ふりかけごはん ぎゅうにゅう	ヨーグルト	おかし ぎゅうにゅう	にくるい	319kcal 490kca	16.4g 20.2g	11.7g 13.8g	1.6g 1.8g
9.23	ど	カレーうどん わかめサラダ バナナ チーズ	うどん、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、コーン キャベツ、わかめ、きゅうり、ごま、バナナ、チーズ	ぎゅうにゅう	やさいジュース	おかし ぎゅうにゅう	たまごるい	595kcal 451kca	23.6g 17.8g	14.0g 10.0g	2.7g 1.7g



□*□キューブサラダ□*□

(材料 5人分)

きゅうり150g 人参100g かぼちゃ100g
魚肉ソーセージ50g マカロニ25g
◎(マヨネーズ25g 食塩、こしょう少々)

(作り方)

- ①ソーセージ、野菜をサイコロ状に切り人参、南瓜は茹でる。
- ②マカロニを茹で、冷水で冷やす。
- ③全ての食材を合わせたら、◎で味付けをする。