

普通食 献立予定表

◎現在お届けのお米は「茨城県産コシヒカリ・栃木県産なすひかり」を使用しています。

	4月22日 月	4月23日 火	4月24日 水	4月25日 木	4月26日 金	4月27日 土
昼食	ますの塩焼き くわい入りつくね たっぷりコーンフライ キャベツ 玉葱とパセリのパスタ ひじきの炒り煮 カリフラワーのマリネ 佃煮 漬物 御飯	チンジャオロース あじフライ もやしのナムル 高野豆腐とふきの煮物 紅生姜入りオムレツ 佃煮 漬物 御飯	鶏肉の照り焼き えびカツ キャベツ マカロニサラダ 切干大根の煮付け キャベツとあさりの炒め物 佃煮 漬物 御飯	天ぷら 天つゆ ミートオムレツ 炒めビーフンカレー味 酢の物 かぼちの煮付け 佃煮 漬物 御飯	鯖の塩焼き メンチカツ キャベツ もやしとハムの炒め物 金平ごぼう ポテトサラダ 佃煮 漬物 御飯	とんかつ にしんの塩焼き キャベツ 中華炒め インゲンのかかのサラダ こんにゃくの煮付け 佃煮 漬物 御飯
	エネルギー 771kcal 蛋白質 33.1g 脂質 19.5g 食塩 2.9g	エネルギー 795kcal 蛋白質 31.6g 脂質 26.2g 食塩 3.4g	エネルギー 804kcal 蛋白質 30.5g 脂質 28g 食塩 2.6g	エネルギー 747kcal 蛋白質 24.5g 脂質 19g 食塩 3g	エネルギー 904kcal 蛋白質 40.2g 脂質 35.4g 食塩 2.5g	エネルギー 782kcal 蛋白質 25.8g 脂質 34.3g 食塩 2.9g
	4月29日 月	4月30日 火	5月1日 水	5月2日 木	5月3日 金	5月4日 土
昼食	ハンバーグのケチャップソースがけ いかフライ キャベツ 野菜とツナのスパゲティ 大根と鶏肉の煮込み ブロッコリーのごま和え 佃煮 漬物 御飯	サーモンフライ ハムステーキ 欧州風ベイクドポテト キャベツ 切干大根の中華サラダ 白滝とたらこの和え物 がんもどきの煮付け 佃煮 漬物 御飯	鶏肉の唐揚げ ほっけの塩焼き キャベツ 筑前煮 もやしとツナの炒め物 小松菜のなめ茸和え 佃煮 漬物 御飯	豚肉の味噌炒め うずら卵串フライ ペンネアラビアータ ごぼうサラダ わかめとメンマの和え物 佃煮 漬物 御飯	/	/
	エネルギー 834kcal 蛋白質 30.8g 脂質 24.9g 食塩 3.8g	エネルギー 748kcal 蛋白質 27.6g 脂質 23.5g 食塩 3.3g	エネルギー 769kcal 蛋白質 31.8g 脂質 29g 食塩 2.7g	エネルギー 758kcal 蛋白質 23.5g 脂質 24.7g 食塩 3.9g		

☆お願い☆

- 食品添加物を使用しない、からだにやさしい調理を行っています。
品質保証の為、昼食は13時までにお召し上がりください。
- 仕入れの都合上、献立と異なる場合はご了承ください。

◇ご注意◇

工場内では「卵・乳・小麦・落花生・くるみ・そば・えび・かに」のアレルギ物質を含む食品を使用し調理しています。

新じゃが

新じゃがは、じゃがいもが完熟する前の、葉と茎が青い段階で収穫されます。水分を多く含んでおり、普通のじゃがいもよりも柔らかいのが特徴です。一方で完熟した普通のじゃがいもは、新じゃがよりの硬く、デンプンが多く含まれています。凸凹の多い新じゃがは生育不良の可能性があり、傷やシワ、凸凹がなく重量感のあるものほど、問題なく成長した証だそうです。新鮮で美味しい新じゃがは、手で擦りながら洗うだけで皮が剥けてしまうほど、皮がやわらかくて薄いのです。表面に緑色の部分があるものは、収穫前に太陽光を受けたものか、日数が経過しているものです。芽や緑色の変色部分は、ソラニンと有毒物質の含有量が多いため、変色や発芽のないものを選ぶようにします。

秦野給食センター協同組合

TEL:0463-81-2316

FAX:0463-81-2317

担当栄養士：村上久美子

吉川亜矢子

土田 実央