

特食 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	4月23日	4月24日	4月25日	4月26日	4月27日
	月	火	水	木	金	土
昼食	豚肉と玉葱の生姜炒め 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 玉葱とベーコンのバジルスパゲティ ひじきの炒り煮 カリフラワーのマリネ 佃煮 漬物 御飯	焼きギョウザ 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	とろろ芋 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	チキンステーキレモン風味 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 かぼちやの煮付け 佃煮 漬物 御飯	ヨーグルトサラダ 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	茶わんむし とんかつ にしんの塩焼き キャベツ 中華炒め インゲンのかまのサラダ こんにゃくの煮付け 佃煮 漬物 御飯
	エネルギー 919kcal 蛋白質 41.3g 脂質 28.9g 食塩 3.4g	エネルギー 882kcal 蛋白質 35g 脂質 30.1g 食塩 3.9g	エネルギー 836kcal 蛋白質 31.4g 脂質 28.7g 食塩 2.8g	エネルギー 834kcal 蛋白質 30g 脂質 24.8g 食塩 3.4g	エネルギー 985kcal 蛋白質 41.3g 脂質 38.2g 食塩 2.7g	エネルギー 819kcal 蛋白質 28g 脂質 36.4g 食塩 3.4g
	4月29日	4月30日	5月1日	5月2日	5月3日	5月4日
	月	火	水	木	金	土
昼食	とろーりオムレツ 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ccoliのごま和え 佃煮 漬物 御飯	豚ロースかば焼き風 サーモンフライ ハムステーキ 欧州風ベイクトポテト 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	甘酢かに玉 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	いかのみりん漬け 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 978kcal 蛋白質 37.2g 脂質 35.3g 食塩 4.5g	エネルギー 878kcal 蛋白質 34g 脂質 34.1g 食塩 3.5g	エネルギー 820kcal 蛋白質 34.7g 脂質 30.8g 食塩 3.4g	エネルギー 810kcal 蛋白質 30.4g 脂質 26.6g 食塩 4.1g		

☆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」のアレルギー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、じゃがいもが成熟する前の、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、ソラニンとく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