



ヘルシーメニュー

浜松初！最高レベル5第1号認証取得

日付	月	火	水	木	金	土
4月1日	4月2日	4月3日	4月4日	4月5日	4月6日	
エビフライ きのこクリーム煮 ブロッコリーサラダ ピーチゼリー 若布御飯	野菜肉巻山賊焼 じゃがいものマヨ焼 油揚げの金平 わらび餅(きなこ) きのこピラフ	水餃子 麻婆茄子 もやし中華酢 プチシュー(いちご) ピピンパ丼	イカフライ 大根そぼろ煮 たけのこサラダ みかんシロップ漬 カニちらし寿司	鶏モモの照焼 白菜と油揚げの煮物 ツナマリネ ミレービスケット 若布とシラスご飯 小麦・卵・乳	塩だれ焼肉 三角春巻 オクラ梅し和え プチケーキ(はちみつ) 明太子御飯 えび・小麦・卵・乳	
アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー
エネルギー528kcal たんぱく質15.7g 脂質18.4g 塩分4.1g	エネルギー600kcal たんぱく質14.6g 脂質18.5g 塩分5.2g	エネルギー579kcal たんぱく質16.3g 脂質18.8g 塩分3.6g	エネルギー531kcal たんぱく質16.4g 脂質10.8g 塩分4.0g	エネルギー585kcal たんぱく質18.9g 脂質15.7g 塩分4.4g	エネルギー588kcal たんぱく質12.8g 脂質15.3g 塩分2.7g	
4月8日	4月9日	4月10日	4月11日	4月12日	4月13日	
ハムカツ なすトマト煮 枝豆サラダ 抹茶プチシュークリーム 若菜と梅しそご飯	豆腐ステーキ塩だれ焼 白菜中華旨煮 シェルサラダ チョコマッシュマロ 味噌カツ丼	天ぷら盛合せ ひじき煮 紅葉卸 フルーツゼリー 五目寿司	クリームチーズつくね ポテトといんげんのコンソメ煮 白菜三杯酢 ミニ大福 ケチャップライス	マカロニミートグラタン オムレツ 切干煮付 プチケーキ(カスタード) 新海苔御飯	チンジャオロース にら饅頭 たらこスパゲティ プチシュー(チョコ) のり玉ふりかけ御飯	
アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー
エネルギー590kcal たんぱく質9.3g 脂質18.8g 塩分3.5g	エネルギー592kcal たんぱく質14.9g 脂質16.8g 塩分4.1g	エネルギー581kcal たんぱく質15.8g 脂質13.9g 塩分3.7g	エネルギー541kcal たんぱく質12.7g 脂質9.5g 塩分4.7g	エネルギー513kcal たんぱく質15.9g 脂質7.7g 塩分3.5g	エネルギー553kcal たんぱく質13.4g 脂質14.0g 塩分1.6g	
4月15日	4月16日	4月17日	4月18日	4月19日	4月20日	
ホキの西京漬 大根かた葛あん ひじきサラダ よもぎ餅 菜飯	カレーのクリームフライ ポークビーンズ ほうれん草おひたし フルーツ杏仁 もち麦ご飯	カニグラタン つくね大葉巻ハンバーグ 細切昆布煮 わらび餅(黒糖) 干しエビと枝豆御飯	鶏竜田揚 コーンクリームシチュー オクラとツナの生姜醤油和え プチケーキ(メイプル) ピラフ	白身魚と豆腐のしんじょう照焼 肉じゃがが煮 若布と花布の酢の物 パインシロップ漬 助六寿司	野菜肉みそ炒め 醤油味イカかつ こんにやくピリ辛煮 アニマルビスケット ゆかり御飯	
アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー
エネルギー512kcal たんぱく質13.1g 脂質11.8g 塩分4.4g	エネルギー800kcal たんぱく質18.3g 脂質12.4g 塩分2.3g	エネルギー531kcal たんぱく質18.7g 脂質11.2g 塩分3.3g	エネルギー584kcal たんぱく質15.9g 脂質18.1g 塩分5.9g	エネルギー800kcal たんぱく質17.4g 脂質15.2g 塩分4.9g	エネルギー589kcal たんぱく質20.4g 脂質14.9g 塩分3.9g	
4月22日	4月23日	4月24日	4月25日	4月26日	4月27日	
豆腐ハンバーグきのこあん 金平牛蒡 ポテトサラダ 黄桃シロップ漬 トンテキ丼	鯖竜田揚 大豆ミートカレー ミニペンネナポリタン ピピピチーズ お豆と雑穀御飯	俄コロッケ 高野豆腐としめじの煮物 白菜辛し和え プチケーキ(キャラメル) 肉みそ御飯	コーングラタン 厚切り豚ロース蒲焼 野菜トマト煮 なかよしゼリー 若布と鮭御飯	ポテトチキンロール塩だれ焼 なす味噌煮 春雨青じそドレ和え プチシュー かき揚げ丼	豚生姜焼 ホタテ風味フライ 春雨チリソース コーヒーゼリー カツオふりかけ御飯	
アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー
エネルギー567kcal たんぱく質14.9g 脂質14.7g 塩分3.4g	エネルギー528kcal たんぱく質16.5g 脂質17.8g 塩分1.8g	エネルギー568kcal たんぱく質17.3g 脂質15.8g 塩分3.3g	エネルギー538kcal たんぱく質13.7g 脂質11.7g 塩分4.9g	エネルギー592kcal たんぱく質13.0g 脂質15.5g 塩分2.9g	エネルギー545kcal たんぱく質17.3g 脂質11.8g 塩分2.7g	
4月29日	4月30日	5月1日	5月2日	5月3日	5月4日	
三角春巻 焼ビーフン 大根とさつま揚げの煮物 ごま団子 メンマ丼	マカロニグラタン 網目ハンバーグ照焼 野菜コンソメ煮 プチケーキ(ショコラ) カレーピラフ	海鮮大焼売 ミニペンネベロンチーノ たけのこ山菜煮 ミニピンク餅 ブルコギ丼	チキンカツ 白菜としめじの煮物 れんこんマヨ和え キャンディチーズ 若布とコーン御飯	GW休業	GW休業	
アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー			アレルギー
エネルギー526kcal たんぱく質11.0g 脂質11.3g 塩分3.6g	エネルギー568kcal たんぱく質14.7g 脂質14.7g 塩分5.0g	エネルギー501kcal たんぱく質15.5g 脂質7.6g 塩分2.9g	エネルギー512kcal たんぱく質12.8g 脂質11.1g 塩分3.2g			

\* 材料の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。  
 \* 安全上、賞味期限は午後2時までとさせていただきます。  
 \* 食器を灰皿に使用したり、ガム等を捨てたりしないで下さい。  
 \* 弊社のお米は、国内産の物を使用しております。

食材まめ知識 < 鮭について >

鮭は消化・吸収の良い良質なタンパク質を豊富に含み、その消化・吸収は他の多くの魚より優れていると言われています。また、脂肪分もDHAやEPAなど不飽和脂肪酸が中心のため、美味しいうえに健康に良い食材です。ほかにも、ビタミンB群や、ビタミンD、カルシウムが豊富に含まれています。干しいたけにも、ビタミンDが豊富に含まれています。ビタミンDはカルシウムの吸収を助ける栄養素です。カルシウムが豊富に含まれている乳製品などと組み合わせると効率よくとりいれてみましょう！