

福祉 月間献立カレンダー

株式会社オーシャン
タイハイ株式会社

4月		月	火	水	木	金			
4月1日		4月2日		4月3日		4月3日			
屋食  子ども食堂 インスタはこちら  オーシャンHP はこちら	ホッケのたれがらめ ふきと人参の炒め煮 菜の花のだし和え みそ汁		焼きそば ほうれん草のサラダ わかめスープ フルーツ(パイン缶)		鶏肉のタルタル焼き ツナと玉ねぎの煮物 フロッキーのわさび和え みそ汁				
	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g		kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g		kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g		kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g		
249/13.9/14.1/18.4/1.8		467/15.4/11.7/83.7/5.7		312/15.9/22.5/14.8/1.5					
4月6日		4月7日		4月8日		4月9日			
屋食 サウラのみそ漬け焼き さつまいものレーズン煮 白菜の和え物 お吸い物	チキンピラフ 焼ゴーザ ほうれん草のサラダ スープ		お花見♪牛肉うどん 小柱と菜の花の炒めもの ジャムドレッシングサラダ フルーツ(白桃缶)		豆腐ハンバーグ 大根と竹輪の煮物 キャベツとしらすの春サラダ みそ汁		イカおせフライ&コンクリーミーコロッケ なすの煮物 ごぼうとチーズのサラダ みそ汁		
	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g		kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g		kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g		kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g		
323/14.4/15.3/32.5/3.1		254/11.2/16.4/17.3/3.5		467/16.5/7.2/81.9/3.2		256/10.2/14.3/23.5/2.5		350/10.2/20.2/33.3/2.6	
4月13日		4月14日		4月15日		4月16日			
屋食 豚肉と長芋のピリ辛炒め 切干大根の煮物 ほうれん草のオーロラソースかけ みそ汁	赤魚の照り焼き ピーマンのソテー フロッキーのドレッシング和え みそ汁		鶏肉のオイマヨ丼 つけもの カリフラワーのごま和え みそ汁 フルーツ(みかん缶)		黄金カレイのソテー カリカリパン粉のせ ふきと豚肉の煮物 きゅうりのゆず塩和え みそ汁		五穀ご飯 シイラの醤油焼き 白菜としめじの塩煮 もやしと油揚げのサラダ みそ汁		
	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g		kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g		kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g		kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g		
326/14.7/20.4/23.5/1.9		206/13.7/12.0/12.0/2.0		271/14.1/17.6/17.8/2.1		206/16.5/8.8/16.7/1.5		211/16.6/12.3/11.2/2.5	
4月20日		4月21日		4月22日		4月23日			
屋食 粒マスタード醤油ソースかけハンバーグ 冬瓜の含め煮 フロッキーとしらすのサラダ みそ汁	かき玉そば チキンピカタ ほうれん草のゆずみそ和え フルーツ(オレンジ)		カツカレー チヂミ もやしの和え物 フルーツミックス		肉じゃが ハムカツ インゲンの小海老和え みそ汁		白金ダラの和風ムニエル かぼちゃのレーズン煮 オクラのわさび和え みそ汁		
	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g		kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g		kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g		kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g		
215/10.4/11.4/20.3/2.3		517/25.9/15.3/68.8/2.8		421/10.2/22.0/45.7/4.7		321/14.6/14.2/38.1/2.4		218/14.3/6.0/28.8/1.6	
4月27日		4月28日		4月29日		4月30日			
屋食 和風海鮮あんかけ丼 つけもの 大根とハムの酢醤油和え みそ汁 杏仁豆腐	カニクリームコロッケ 大根の煮物 ほうれん草のサラダ コンスープ		お赤飯 鱈の野菜あんかけ フロッキーの彩り炒め チンゲン菜のマヨ和え みそ汁		豆ごはん 和歌山名物! 赤魚の梅味噌焼き ごぼうの旨煮 すろっぽ 僧兵汁				
	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g		kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g		kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g		kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g		
200/10.3/7.8/23.0/2.2		327/6.7/19.0/33.8/3.0		329/18.0/20.0/19.7/2.7		253/17.2/10.0/23.3/3.2		※都合により、献立を変更する場合がございます。	