



4月 職員食堂 予定献立表

今月のテーマ “わくわくイベントデー”

今月から、月に2回のお楽しみ★わくわくデーが始まります♪
 わくわくデーには、長谷川職員食堂ならではの楽しい♪大満足メニューをご用意！
 今月は柔らかお肉を使用したステーキ丼&2種類の食べ放題ピザが登場します♪
 この機会をお見逃しなく～(^o^)!!!

月	火	水	木	金															
<p>◆職員食堂ご利用方法◆ 職員食堂にある名簿に前日14時までに〇印をつけるだけ♪ (名簿には職員全員の名前が入っているので初めての方も大丈夫です！) 金額は1食350円(^^)v お給料から自動的に引かれます。</p>																			
<p>3日 ★わくわくデー★ 豪華！ステーキ丼！ グリーンサラダ みそ汁 漬物</p> <p>エネルギー：782kcal タンパク質：23.2g</p>	<p>4日 ★春野菜たっぷり★ バケットorライス ロールキャベツ 春のポテトサラダ ジュリエンスープ バニラアイス ～ｸﾞﾗﾊﾞﾘｰｰｽ添え～</p> <p>エネルギー：632kcal タンパク質：20.3g</p>	<p>5日 ★春の和御膳★ 春のグリーンピースご飯 赤魚唐揚げ かぶのそぼろ煮 すまし汁 仁田農園のいちご</p> <p>エネルギー：629kcal タンパク質：30.5g</p>	<p>6日 ★実演！ゆでたて麺★ 塩ラーメン えびチャーハン グリーンサラダ</p> <p>エネルギー：635kcal タンパク質：31.6g</p>	<p>7日 ★カラダにやさしい★ ご飯 やさしい味の肉豆腐 スナップエンドウと ベーコン炒め みそ汁 一口おはぎ</p> <p>エネルギー：857kcal タンパク質：41.4g</p>	<p>10日 ★実演！パスタ！★ 絶品！カルボナーラ グリーンサラダ コンソメスープ</p> <p>エネルギー：814kcal タンパク質：30.2g</p>	<p>11日 ★春のそよ風御膳★ 梅しらすごはん 豚肉のみそマヨ焼き たけのこの土佐煮 すまし汁 仁田農園のいちご</p> <p>エネルギー：726kcal タンパク質：39.5g</p>	<p>12日 ★ケイジャン料理★ ジャンバラヤ グリーンサラダ ジュリエンスープ</p> <p>エネルギー：738kcal タンパク質：34.1g</p>	<p>13日 ★カツオたたき定食★ ご飯 カツオたたき ひじきの煮物 すまし汁 手作り水ようかん</p> <p>エネルギー：571kcal タンパク質：37.9g</p>	<p>14日 ★中華定食★ ご飯 いつもとちがう酢豚 中華キュウリ わかめスープ フルーツ</p> <p>エネルギー：856kcal タンパク質：21.6g</p>	<p>17日 ★ロシア料理DAY★ ビーフストロガノフ 春キャベツと 新玉のコールスロー ジュリエンスープ 苺のシュークリーム</p> <p>エネルギー：803kcal タンパク質：27.8g</p>	<p>18日 ★春の天ざるそば★ 天ざる茶そば 春の彩りごはん きゅうり酢の物</p> <p>エネルギー：552kcal タンパク質：26.2g</p>	<p>19日 ★春野菜ランチ★ 3種のパン (ﾌﾗﾝｽﾊﾟﾝ・ﾚｰｽﾊﾟﾝ・ くるみﾊﾟﾝ) チキンソテー ～ﾚﾓﾝｰｰｽ～ 新じゃがのポトフ</p> <p>エネルギー：869kcal タンパク質：35.2g</p>	<p>20日 ★実演！熱々！★ ご飯 揚げたて牛肉コロッケ 青椒肉絲 みそ汁 コーヒーゼリー</p> <p>エネルギー：746kcal タンパク質：27.3g</p>	<p>21日 ★台湾料理DAY★ 魯肉飯 (ﾙｰｰｰﾙ) 煮卵 揚げえびシュウマイ コンソメスープ フルーツ盛り合わせ</p> <p>台湾の家庭料理 肉そぼろご飯♪</p> <p>エネルギー：841kcal タンパク質：34.9g</p>	<p>24日 ★わくわくデー★ マルゲリータピザ 照り焼きチキンピザ グリーンサラダ 野菜スープ はちみつレモンゼリー</p> <p>エネルギー：831kcal タンパク質：26.3g</p>	<p>25日 ★タイ屋台の味★ パッタイ(ｸﾞﾗｲｷﾞｰｷﾞｰ) タイ風コンソメスープ ココナッツプリン 2種類のピザが 食べ放題♪♪</p> <p>エネルギー：664kcal タンパク質：32.7g</p>	<p>26日 ★実演！回鍋肉★ ご飯 春ｷﾞﾞｰｯで作る回鍋肉 春雨サラダ トマトと卵のスープ 果肉たっぷり苺ゼリー</p> <p>エネルギー：832kcal タンパク質：22.7g</p>	<p>27日 ★元気になれるﾾｰ★ マグロの麦とろ飯 ミニたぬきうどん きゅうりの塩昆布和え 水まんじゅう</p> <p>エネルギー：784kcal タンパク質：32.7g</p>	<p>28日 ★ガッツリ定食★ ご飯 ミックスフライ (ｷﾞﾞｰｷﾞｰ・ｷﾞﾞｰｷﾞｰ) ｷﾞﾞｰｷﾞｰ 大葉巻 けんちん汁 桜漬け</p> <p>エネルギー：732kcal タンパク質：33.2g</p>
<p>10日 ★実演！パスタ！★ 絶品！カルボナーラ グリーンサラダ コンソメスープ</p> <p>エネルギー：814kcal タンパク質：30.2g</p>	<p>11日 ★春のそよ風御膳★ 梅しらすごはん 豚肉のみそマヨ焼き たけのこの土佐煮 すまし汁 仁田農園のいちご</p> <p>エネルギー：726kcal タンパク質：39.5g</p>	<p>12日 ★ケイジャン料理★ ジャンバラヤ グリーンサラダ ジュリエンスープ</p> <p>エネルギー：738kcal タンパク質：34.1g</p>	<p>13日 ★カツオたたき定食★ ご飯 カツオたたき ひじきの煮物 すまし汁 手作り水ようかん</p> <p>エネルギー：571kcal タンパク質：37.9g</p>	<p>14日 ★中華定食★ ご飯 いつもとちがう酢豚 中華キュウリ わかめスープ フルーツ</p> <p>エネルギー：856kcal タンパク質：21.6g</p>	<p>17日 ★ロシア料理DAY★ ビーフストロガノフ 春キャベツと 新玉のコールスロー ジュリエンスープ 苺のシュークリーム</p> <p>エネルギー：803kcal タンパク質：27.8g</p>	<p>18日 ★春の天ざるそば★ 天ざる茶そば 春の彩りごはん きゅうり酢の物</p> <p>エネルギー：552kcal タンパク質：26.2g</p>	<p>19日 ★春野菜ランチ★ 3種のパン (ﾌﾗﾝｽﾊﾟﾝ・ﾚｰｽﾊﾟﾝ・ くるみﾊﾟﾝ) チキンソテー ～ﾚﾓﾝｰｰｽ～ 新じゃがのポトフ</p> <p>エネルギー：869kcal タンパク質：35.2g</p>	<p>20日 ★実演！熱々！★ ご飯 揚げたて牛肉コロッケ 青椒肉絲 みそ汁 コーヒーゼリー</p> <p>エネルギー：746kcal タンパク質：27.3g</p>	<p>21日 ★台湾料理DAY★ 魯肉飯 (ﾙｰｰｰﾙ) 煮卵 揚げえびシュウマイ コンソメスープ フルーツ盛り合わせ</p> <p>台湾の家庭料理 肉そぼろご飯♪</p> <p>エネルギー：841kcal タンパク質：34.9g</p>	<p>24日 ★わくわくデー★ マルゲリータピザ 照り焼きチキンピザ グリーンサラダ 野菜スープ はちみつレモンゼリー</p> <p>エネルギー：831kcal タンパク質：26.3g</p>	<p>25日 ★タイ屋台の味★ パッタイ(ｸﾞﾗｲｷﾞｰｷﾞｰ) タイ風コンソメスープ ココナッツプリン 2種類のピザが 食べ放題♪♪</p> <p>エネルギー：664kcal タンパク質：32.7g</p>	<p>26日 ★実演！回鍋肉★ ご飯 春ｷﾞﾞｰｯで作る回鍋肉 春雨サラダ トマトと卵のスープ 果肉たっぷり苺ゼリー</p> <p>エネルギー：832kcal タンパク質：22.7g</p>	<p>27日 ★元気になれるﾾｰ★ マグロの麦とろ飯 ミニたぬきうどん きゅうりの塩昆布和え 水まんじゅう</p> <p>エネルギー：784kcal タンパク質：32.7g</p>	<p>28日 ★ガッツリ定食★ ご飯 ミックスフライ (ｷﾞﾞｰｷﾞｰ・ｷﾞﾞｰｷﾞｰ) ｷﾞﾞｰｷﾞｰ 大葉巻 けんちん汁 桜漬け</p> <p>エネルギー：732kcal タンパク質：33.2g</p>					
<p>17日 ★ロシア料理DAY★ ビーフストロガノフ 春キャベツと 新玉のコールスロー ジュリエンスープ 苺のシュークリーム</p> <p>エネルギー：803kcal タンパク質：27.8g</p>	<p>18日 ★春の天ざるそば★ 天ざる茶そば 春の彩りごはん きゅうり酢の物</p> <p>エネルギー：552kcal タンパク質：26.2g</p>	<p>19日 ★春野菜ランチ★ 3種のパン (ﾌﾗﾝｽﾊﾟﾝ・ﾚｰｽﾊﾟﾝ・ くるみﾊﾟﾝ) チキンソテー ～ﾚﾓﾝｰｰｽ～ 新じゃがのポトフ</p> <p>エネルギー：869kcal タンパク質：35.2g</p>	<p>20日 ★実演！熱々！★ ご飯 揚げたて牛肉コロッケ 青椒肉絲 みそ汁 コーヒーゼリー</p> <p>エネルギー：746kcal タンパク質：27.3g</p>	<p>21日 ★台湾料理DAY★ 魯肉飯 (ﾙｰｰｰﾙ) 煮卵 揚げえびシュウマイ コンソメスープ フルーツ盛り合わせ</p> <p>台湾の家庭料理 肉そぼろご飯♪</p> <p>エネルギー：841kcal タンパク質：34.9g</p>	<p>24日 ★わくわくデー★ マルゲリータピザ 照り焼きチキンピザ グリーンサラダ 野菜スープ はちみつレモンゼリー</p> <p>エネルギー：831kcal タンパク質：26.3g</p>	<p>25日 ★タイ屋台の味★ パッタイ(ｸﾞﾗｲｷﾞｰｷﾞｰ) タイ風コンソメスープ ココナッツプリン 2種類のピザが 食べ放題♪♪</p> <p>エネルギー：664kcal タンパク質：32.7g</p>	<p>26日 ★実演！回鍋肉★ ご飯 春ｷﾞﾞｰｯで作る回鍋肉 春雨サラダ トマトと卵のスープ 果肉たっぷり苺ゼリー</p> <p>エネルギー：832kcal タンパク質：22.7g</p>	<p>27日 ★元気になれるﾾｰ★ マグロの麦とろ飯 ミニたぬきうどん きゅうりの塩昆布和え 水まんじゅう</p> <p>エネルギー：784kcal タンパク質：32.7g</p>	<p>28日 ★ガッツリ定食★ ご飯 ミックスフライ (ｷﾞﾞｰｷﾞｰ・ｷﾞﾞｰｷﾞｰ) ｷﾞﾞｰｷﾞｰ 大葉巻 けんちん汁 桜漬け</p> <p>エネルギー：732kcal タンパク質：33.2g</p>										
<p>24日 ★わくわくデー★ マルゲリータピザ 照り焼きチキンピザ グリーンサラダ 野菜スープ はちみつレモンゼリー</p> <p>エネルギー：831kcal タンパク質：26.3g</p>	<p>25日 ★タイ屋台の味★ パッタイ(ｸﾞﾗｲｷﾞｰｷﾞｰ) タイ風コンソメスープ ココナッツプリン 2種類のピザが 食べ放題♪♪</p> <p>エネルギー：664kcal タンパク質：32.7g</p>	<p>26日 ★実演！回鍋肉★ ご飯 春ｷﾞﾞｰｯで作る回鍋肉 春雨サラダ トマトと卵のスープ 果肉たっぷり苺ゼリー</p> <p>エネルギー：832kcal タンパク質：22.7g</p>	<p>27日 ★元気になれるﾾｰ★ マグロの麦とろ飯 ミニたぬきうどん きゅうりの塩昆布和え 水まんじゅう</p> <p>エネルギー：784kcal タンパク質：32.7g</p>	<p>28日 ★ガッツリ定食★ ご飯 ミックスフライ (ｷﾞﾞｰｷﾞｰ・ｷﾞﾞｰｷﾞｰ) ｷﾞﾞｰｷﾞｰ 大葉巻 けんちん汁 桜漬け</p> <p>エネルギー：732kcal タンパク質：33.2g</p>															

※ ←職員食堂で実演！出来たてをお楽しみください♪

*ご飯1杯150gで計算しています。

