



## 職員食堂献立表

月	火	水	木	金
				1日 ★お先にひなまつり★ 穴子ちらし寿司 菜の花のごまみそ和え 茶わん蒸し すまし汁 ひな祭り桃の花ゼリー 
				エネルギー：637kcal タンパク質：30.9g
4日 ★コリアン定食★ 酸辣湯麺 (サンラータンメン) ヤンニョムチキン (ピリ旨韓国風チキン) いちご 	5日 ★豪華！天麩羅★ ご飯 天ぷら盛合わせ 菜の花の和え物 きんぴらごぼう すまし汁 	6日 ★ボンジョルノ～★ ライス ミラノ風カツレツ フライドポテト 春野菜のピクルス キャベツのスープ 	7日 ★ご当地メニュー★ 長崎名物！皿うどん 黒豚焼売 中華風コーンスープ 	8日 ★ご当地DAY★ ライス 札幌スープカレー グリーンサラダ コーヒーゼリー 
エネルギー：824kcal タンパク質：33.2g	エネルギー：613kcal タンパク質：20.5g	エネルギー：775kcal タンパク質：34.6g	エネルギー：683kcal タンパク質：32.4g	エネルギー：636kcal タンパク質：27.6g
11日 ★サクッカラッ♪★ ご飯 ボリューム鶏唐揚げ 具たくさん豚汁 トマト&キャベツさっぱり和え ほうじ茶ミルクプリン	12日 ★食べ放題！！★ ビーフレタスピザ グリーンサラダ ジュリエンスープ 	13日 ★中華料理DAY★ ライス 麻婆豆腐 春野菜の昆布じめ チンゲン菜のスープ 苺のシュークリーム 	14日 ★アモーレ☆ハッシー 仿のほろクリーム 自家製フレンチネ グリーンサラダ オニオンスープ ストロベリーカスタード 	15日 ★おかわりできます★ ふつうのカレー コーンサラダ コンソメスープ はちみつレモンゼリー 
エネルギー：813kcal タンパク質：38.2g	エネルギー：595kcal タンパク質：22.5g	エネルギー：749kcal タンパク質：30.7g	エネルギー：902kcal タンパク質：31.6g	エネルギー：841kcal タンパク質：17.8g
18日 ★アツアツ注意！★ いろいろ野菜の トマトパングラタン グリーンサラダ オニオンスープ タルトいろいろ♪ 	19日 ★大人気！！★ 焼きそば目玉焼きのせ じゃが粒スタート炒め かに卵スープ フルーツ杏仁 	20日 ★定番！おいしい★ 話題の！もち麦ごはん ぶり大根 キャベツとハムの中中華和え 冷奴 漬物 みそ汁 		22日 ★ボリューム★ ライス/フルーツ ミックスフライ (鮭とチズ・炒り・ 南瓜100%) 明太マヨディップ 根菜と木の子の けんちん汁 
エネルギー：639kcal タンパク質：21.3g	エネルギー：954kcal タンパク質：33g	エネルギー：681kcal タンパク質：35.4g		エネルギー：857kcal タンパク質：26.1g
25日 ★駅弁物語★ 鮭といくらのほらこ飯 野菜たっぷり粕汁 菜の花の彩浸し かぼちゃパイ饅頭 	26日 ★実演！パスタ★ 春キャベツの ボンゴレピアンコ スプリングロールパン グリーンサラダ コンソメスープ 	27日 ★カラリ！と。★ 十五穀米 鯖のおろし竜田揚げ 野菜の炊き合わせ キャベツの香り漬け みそ汁 	28日 ★じっくり煮込んで★ 3種のパン 牛すじビーフシチュー グリーンサラダ いちごクレープ 	29日 ★人気の定番♪★ おかめうどん 桜えびと枝豆のご飯 菜の花の和風サラダ 水まんじゅう 
エネルギー：733kcal タンパク質：43g	エネルギー：707kcal タンパク質：23.7g	エネルギー：752kcal タンパク質：27.4g	エネルギー：597kcal タンパク質：27.9g	エネルギー：883kcal タンパク質：34.7g

\*ご飯1杯150gで計算しています

