4月　献立表

ライフデリ仙台・仙塩店
☎022-290-9929

日付			メニュー	カロリー	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)
4月2日	月	昼	ポークジンジャー／キヌサヤ／中華うま煮／キャベツの塩昆布和え	376	14.2	13.4	51.7	1.7
4月3日	火	昼	鮭の青じそ焼／チンゲン菜ソテー／マリーネサラダ／なめこと若芽のサッと煮	312	15.4	10.0	43.2	1.6
4月4日	水	昼	鶏肉のカレー風味焼／ピーマンソテー／青菜とカリフラワーの塩炒め／大根の千切煮	369	15.2	14.6	46.0	1.2
4月5日	木	昼	鯖の味噌煮／小松菜の柚子和え／大根とひじきの煮物／竹輪のごま炒め	403	14.1	17.2	49.0	1.6
4月6日	金	昼	大根と肉団子の煮物／法蓮草と油揚の煮物／人参の炒りたら子	281	9.2	7.1	48.3	1.2
4月7日	土	昼	さわら白醤油焼／チンゲン菜とピーマンのソテー／レモンかぼちゃ／金時豆煮	336	14.9	10.0	48.7	0.9
4月9日	月	昼	白身フライ／大豆と人参の煮物／キャベツの漬物柚子風味	425	11.6	20.6	50.8	0.8
4月10日	火	昼	鶏肉のマーマレード煮／オクラのペペロンチーノ／ふきと人参の甘露煮／春菊のおかか和え	330	14.0	10.0	48.4	1.5
4月11日	水	昼	カジキのアラ煮／スナップえんどう／春雨フルーツサラダ／なすの中華風南蛮漬け	322	12.0	8.2	53.0	1.0
4月12日	木	昼	鶏のマスタード焼き／インゲンソテー／チンゲン菜の明太炒め／大根の甘酢漬け	371	14.5	14.6	46.6	1.1
4月13日	金	昼	ブリの磯辺焼／菜の花のソテー／カリフラワーのピーナッツ味噌和え／きんぴられんこん	361	15.6	13.7	46.4	1.0
4月14日	土	昼	チーズオムレツ／スパソテー／コーンと挽肉の炒め物／白菜のおかかポン酢和え	298	10.1	7.9	49.3	1.1
4月16日	月	昼	牛肉とキャベツの炒め物／マリーネサラダ／法蓮草と油揚の煮物	425	11.9	21.2	47.6	1.6
4月17日	火	昼	親子丼／ハムと春雨のサラダ／ひじきと大豆の煮物	300	10.2	8.5	48.0	1.3
4月18日	水	昼	えびカツ／スパトマト炒め／竹輪のごま炒め／大根の千切煮	430	11.6	18.4	56.7	1.3
4月19日	木	昼	ブリの磯辺焼／人参グラッセ／カリフラワーの柚子味噌和え／鶏ミンチと小松菜の煮物	342	14.7	12.0	45.3	1.1
4月20日	金	昼	クリーム煮込みハンバーグ／キヌサヤ／ひじきの炒り煮／塩枝豆	371	12.5	15.0	50.4	1.3
4月21日	土	昼	アジのしそ焼／オクラのペペロンチーノ／法蓮草とハムのマリーネ／ふきのきんぴら	305	14.9	6.9	48.7	1.2
4月23日	月	昼	根菜と肉団子の和風生姜スープ／じゃがベーコンサラダ／コンニャクの辛味炒め	287	8.6	6.6	51.1	1.5
4月24日	火	昼	ホキの青じそ焼／人参のきんぴら／レインボーサラダ／チンゲン菜の明太炒め	313	13.0	10.6	44.5	1.5
4月25日	水	昼	照焼チキン／ピーマンソテー／ポテトサラダ／キャベツの漬物柚子風味	370	12.4	13.6	52.7	1.3
4月26日	木	昼	キャベツメンチ／青じそパスタ／白花豆煮／ふきと人参の甘露煮	412	10.1	14.4	63.0	0.8
4月27日	金	昼	さばみりん干焼／人参グラッセ／人参と春雨のサラダ／高野豆腐煮	406	13.8	17.7	49.4	1.1
4月28日	土	昼	鶏肉の韓国風炒め／油揚げと菜の花の煮物／マリーネサラダ	348	12.6	13.2	47.5	1.0
平均栄養価				354	12.7	12.7	49.4	1.2

※ 全てのアレルゲンを含む食材を同じラインで製造しています。重篤なアレルギーをお持ちのお子様はご利用をお控え下さい。

※ メニューは予告なく変更する事がございます。予めご了承下さいますようお願いします。

【新しい年度の始まり】
ご入園・ご進級おめでとうございます。子どもたちは、これから園で出会うお友達や先生に、胸をときめかせてワクワクしていることでしょう。新しい生活に慣れずに体調を崩すこともあると思いますが、なんでもモリモリ食べ、体調を整え、元気に過ごしてください。