

4月サンビレッジフーズ献立表【元気弁当：普通食】

	月	火	水	木	金	土	日
--	---	---	---	---	---	---	---



いつもお弁当をご利用いただきありがとうございます。  
春の日差しを感じる季節になりました。過ごしやすい季節ではありますが、体調を崩されないよう気をつけてお過ごし下さい。



**日付**	4月1日	4月2日	4月3日	4月4日	4月5日	4月6日	4月7日
昼食	エネルギー:505kcal 食塩:3.3g ごはん 牛皿 切干大根の炒め物 もやしの辛子醤油和え 丸はんぺんの煮物	エネルギー:457kcal 食塩:2.7g 五目御飯 ほっけの塩麹焼き 里芋の煮ころがし いんげんのサラダ ピーマンとエリンギの炒め物	エネルギー:462kcal 食塩:1.2g ごはん 豆腐の肉味噌かけ れんこんのおかか煮 きゅうりとみかんのおろし酢和え 野菜かき揚げ	エネルギー:581kcal 食塩:2.6g ごはん チキンのトマトソース かぼちゃの天ぷら カリフラワーとえびのサラダ 山菜漬けの油炒め	エネルギー:498kcal 食塩:2.3g ごはん マカレイの唐揚げ ひじきの炒り煮 焼きなすの生姜醤油 金時豆の甘煮	エネルギー:622kcal 食塩:3.1g ごはん 鯖の塩焼き 角麩の煮物 キャベツのサラダ ウインナーとしめじのソテー	エネルギー:593kcal 食塩:2.2g ごはん 豚肉とシソのバター醤油炒め 大豆の五目煮 きゅうりの酢の物 五目たまごやき
夕食	エネルギー:564kcal 食塩:1.9g ごはん 鯖のごまだれ焼き 長芋のおかか煮 キャベツのサラダ 高野豆腐の煮物	エネルギー:452kcal 食塩:2.6g ごはん 鶏肉の酢醤油煮 おかず金平 白菜のわさび和え ふきのおかか煮	エネルギー:529kcal 食塩:3.1g ごはん 八宝菜 かにしゅうまい アスパラのサラダ なすの煮物	エネルギー:432kcal 食塩:2.2g ごはん さわらの照り焼き 大根のそぼろ煮 大徳寺なます チンゲン菜の炒め物	エネルギー:524kcal 食塩:3.0g ごはん 牛肉のすき焼き風 魚河岸揚げの煮物 レタスサラダ いんげんとツナの直煮	エネルギー:477kcal 食塩:2.5g ごはん 親子煮 若竹煮 オクラの梅がつお和え さつま芋の田舎煮	エネルギー:424kcal 食塩:1.9g ごはん 白身魚の香草焼き 切干大根とえのきの生姜煮 トマトサラダ 丸揚げの含め煮
**日付**	4月8日	4月9日	4月10日	4月11日	4月12日	4月13日	4月14日
昼食	エネルギー:506kcal 食塩:2.8g ごはん アジフライ きんぴらごぼう 小松菜の和え物 アスパラとエリンギの炒め物	エネルギー:582kcal 食塩:3.1g ごはん 麻婆豆腐 桜しゅうまい(エビ) レタスサラダ なすの炒め物	エネルギー:471kcal 食塩:1.8g ごはん 豚肉とブロッコリーのオイスター炒め さつま芋の田舎煮 白菜の梅がつお和え 卵の花	エネルギー:541kcal 食塩:2.6g ごはん 鯖の味噌煮 れんこんの煮物 いんげんのサラダ もやしの炒め物	エネルギー:517kcal 食塩:1.0g ごはん 豚肉と野菜の塩麹炒め 厚揚げの含め煮 大根サラダ たけのこの味噌煮	エネルギー:514kcal 食塩:4.2g ごはん 牛肉のデミソース煮 切干大根の炒め物 ブロッコリーの和え物 ロールキャベツ	エネルギー:540kcal 食塩:2.4g ごはん さわらの西京焼き かぼちゃの甘煮 トマトサラダ ウインナーとしめじのソテー
夕食	エネルギー:493kcal 食塩:2.2g ごはん 鶏肉の西京焼き じゃが芋の鮭そぼろ ブロッコリーとえびのサラダ ふきのおかか煮	エネルギー:512kcal 食塩:2.4g ごはん さわらの生姜焼き かぼちゃのそぼろ煮 チンゲン菜の和え物 カニ風味かまぼこ磯辺天ぷら	エネルギー:460kcal 食塩:2.4g 赤飯 赤魚の照り焼き ぜんまいの炒り煮 しめじの和風サラダ キャベツとあさりの塩炒め	エネルギー:548kcal 食塩:3.6g ごはん 鶏肉と大根の煮物 豆腐のそぼろあん包み ほうれん草の錦糸和え カリフラワーのトマト煮	エネルギー:513kcal 食塩:3.1g ごはん 野菜入りオムレツ 長芋の磯煮 アスパラのピーナッツ和え レバーの甘辛煮	エネルギー:529kcal 食塩:4.0g ごはん ぶりフライ 大豆とソーセージのトマト煮 鶏ときゅうりのサラダ チンゲン菜の炒め物	エネルギー:493kcal 食塩:2.4g ごはん チキンのマヨネーズ焼き ひじきの炒り煮 小松菜の和え物 明太系こんにやく
**日付**	4月15日	4月16日	4月17日	4月18日	4月19日	4月20日	4月21日
昼食	エネルギー:481kcal 食塩:2.2g ごはん 豆腐ハンバーグ ごぼうと牛肉の煮物 オクラのおろし和え ぜんまいの炒り煮	エネルギー:533kcal 食塩:2.6g ごはん 栗と鶏肉の煮込み えびカツ チンゲン菜の和え物 ふきのおかか煮	エネルギー:469kcal 食塩:3.5g ごはん アジの甘辛揚げ カリフラワーとウインナーのカレー 大根サラダ 山菜漬けの油炒め	エネルギー:457kcal 食塩:1.6g ごはん ほっけの照り焼き ピーマンの炒め煮 白菜の梅がつお和え 大学芋	エネルギー:549kcal 食塩:1.9g ごはん 味噌カツ 厚揚げの含め煮 アスパラとエビのサラダ たたきごぼう	エネルギー:526kcal 食塩:2.8g ごはん 鯖の煮付け 大豆の五目煮 小松菜の和え物 だし巻き卵	エネルギー:516kcal 食塩:2.4g ごはん 厚揚げのマーボー風味 ホタテ風味フライ もやしとにらのおかか和え たけのこのおかか煮
夕食	エネルギー:560kcal 食塩:3.2g ごはん 豚肉のみそ風味焼 じゃが芋の旨煮 カリフラワーのサラダ おばこ煮	エネルギー:531kcal 食塩:2.4g ごはん 鯖の生姜焼き なすの揚げ浸し にんじんのサラダ 干瓢と薩摩揚げの旨煮	エネルギー:627kcal 食塩:2.3g ごはん 牛肉と長芋の炒め物 野菜と豆腐のふわふわナゲット 冷ばん三絲 桜しゅうまい(エビ)	エネルギー:547kcal 食塩:3.2g ごはん 他人煮 れんこんの味噌炒め いんげんのサラダ 車麩と竹輪の煮物	エネルギー:434kcal 食塩:2.4g ごはん さわらの塩麹焼き 丸はんぺんの煮物 きゅうりの酢の物 細切昆布の煮物	エネルギー:575kcal 食塩:2.8g ごはん 中華風五目煮 かぼちゃのレーズン煮 大根サラダ つくね煮	エネルギー:468kcal 食塩:2.5g ごはん 赤魚の生姜焼き こんにやくの金平風 レタスサラダ 餃子
**日付**	4月22日	4月23日	4月24日	4月25日	4月26日	4月27日	4月28日
昼食	エネルギー:501kcal 食塩:2.8g ごはん チンジャオロース かにしゅうまい にんじんのサラダ 里芋の煮ころがし	エネルギー:476kcal 食塩:2.9g ごはん さわらのたらこマヨ焼き 大根としめじの煮物 もやしの辛子醤油和え なすのそぼろ煮	エネルギー:520kcal 食塩:3.9g ごはん ハンバーグ れんこんの煮物 ブロッコリーのサラダ 明太系こんにやく	エネルギー:566kcal 食塩:3.1g 赤飯 鶏肉の照り焼き 湯葉ひりょうずの煮物 きゅうりとえびのおろし酢和え かぼちゃの甘煮	エネルギー:546kcal 食塩:1.8g ごはん 鯖の西京焼き 卵の花 小松菜の和え物 カニ風味かまぼこ磯辺天ぷら	エネルギー:431kcal 食塩:3.2g ごはん えび玉あんかけ ひじきの炒り煮 チンゲン菜の生姜醤油和え アスパラとエリンギの炒め物	エネルギー:522kcal 食塩:3.6g ごはん 鶏肉と里芋の煮物 おばこ煮 いんげんのサラダ なすのトマト煮
夕食	エネルギー:471kcal 食塩:3.0g 山菜御飯 白身魚のおろし煮 高野豆腐の煮物 キャベツのかくや和え チンゲン菜の炒め物	エネルギー:523kcal 食塩:2.6g ごはん 牛肉とアスパラの甘辛炒め 豆腐の肉みそあん包み いんげんのサラダ きんぴらごぼう	エネルギー:459kcal 食塩:3.7g ごはん 揚げ出し豆腐の和風あんかけ レバーの甘辛煮 ほうれん草の錦糸和え ピーマンとじゃこの炒め物	エネルギー:478kcal 食塩:4.6g ごはん 白身魚のカレー焼き カリフラワーとひき肉の香味炒め アスパラのサラダ ロールキャベツ	エネルギー:456kcal 食塩:3.7g ごはん 豚肉と春雨の炒め物 なすの田舎煮 トマトサラダ 山菜漬けの油炒め	エネルギー:495kcal 食塩:2.3g ごはん 牛肉と大根の煮物 さつま芋の天ぷら キャベツのサラダ もやしのカレー炒め	エネルギー:506kcal 食塩:2.6g ごはん ほっけの生姜焼き 魚河岸揚げの煮物 白菜のわさび和え 大豆と昆布の煮物

\* 仕入れの状況により献立を変更する場合がございます。あらかじめご了承下さい。  
サンビレッジフーズ ☎ 0584-77-0583 ( 受付時間 月～土 9:00～15:00 )



**日付**	4月29日	4月30日
昼食	エネルギー:483kcal 食塩:1.6g ごはん 赤魚の塩麹焼き きんぴらごぼう オクラの味噌かけ きのこの炒め物	エネルギー:523kcal 食塩:2.8g ごはん さわらのレモン醤油焼き じゃが芋の旨煮 大根サラダ もやしのソテー
夕食	エネルギー:555kcal 食塩:2.5g ごはん 焼き肉風 厚揚げと干瓢の含め煮 レタスサラダ にんじんとあさりの炒め物	エネルギー:462kcal 食塩:3.9g ごはん オムレツのデミソース ウインナーとキャベツのソテー カリフラワーの和え物 角麩の煮物