

2018

4

April



月曜日

火曜日

水曜日

木曜日

金曜日

土曜日

2 豆腐ハンバーグ
白身フライ

•熱量 885 kcal •蛋白質 28.4g •塩分 3.1g



3 さばのみそ煮
切干大根煮

•熱量 885 kcal •蛋白質 25.5g •塩分 3.0g



4 鮭の塩焼き
親子煮

•熱量 897 kcal •蛋白質 26.9g •塩分 2.8g



5 豚のしょうが焼き
マーボーなす

•熱量 821 kcal •蛋白質 23.9g •塩分 2.7g



6 目玉焼きフライ
パンネのケチャップ炒め

•熱量 875 kcal •蛋白質 20.2g •塩分 3.1g



7 おまかせメニュー



9 ホッケの塩焼き
チンジャオロース

•熱量 861 kcal •蛋白質 34.4g •塩分 3.5g



10 春巻
揚げ出し豆腐

•熱量 905 kcal •蛋白質 23.5g •塩分 2.6g



11 赤魚の煮付け
イカカツ

•熱量 840 kcal •蛋白質 31.4g •塩分 2.8g



12 チキンカツ
塩焼きそば&肉だんご

•熱量 900 kcal •蛋白質 23.5g •塩分 3.3g



13 手作りカレー
五目豆

•熱量 932 kcal •蛋白質 27.9g •塩分 3.9g



14 おまかせメニュー



16 とんかつ
パック豆腐

•熱量 822 kcal •蛋白質 21.0g •塩分 2.0g



17 さわらの西京漬
天ぷら

•熱量 912 kcal •蛋白質 23.5g •塩分 2.6g



18 アジフライ
鶏の唐揚げ

•熱量 882 kcal •蛋白質 22.0g •塩分 2.7g



19 ブリの照焼き
肉じゃが

•熱量 889 kcal •蛋白質 29.8g •塩分 3.0g



20 すき焼き風煮
玉子豆腐

•熱量 758 kcal •蛋白質 25.5g •塩分 2.9g



21 おまかせメニュー



23 さんまの蒲焼き
栗かぼちゃコロッケ

•熱量 900 kcal •蛋白質 28.8g •塩分 3.1g



24 デミグラスハンバーグ
ナスとピーマンのみそ炒め

•熱量 858 kcal •蛋白質 20.8g •塩分 3.5g



25 メンチカツ
豚玉煮

•熱量 908 kcal •蛋白質 26.4g •塩分 3.0g



26 さばの煮付け
チーズとんかつ

•熱量 879 kcal •蛋白質 27.1g •塩分 3.1g



27 チキンステーキ
酢豚

•熱量 910 kcal •蛋白質 22.9g •塩分 3.0g



28 おまかせメニュー



30 振替休日



健康一口メモ [小松菜]

小松菜は栄養価の高い緑黄色野菜で、カルシウムはほうれん草の3倍、貧血の予防効果がある鉄、動脈硬化やがんなど成人病を予防するといわれているβ-カロチン(ビタミンA)、風邪を予防し、美容に効果的な働きをするビタミンCを豊富に含んでいます。あくも少なく茹ですずに使える点も便利です。

栄養士 杉澤 友里



静岡県三島市南二日町633-1 フリーダイヤル 0120-04-2218 FAX (055) 975-5906

<http://www.maruyo-mishima.com>

マルヨ 検索

★仕入れの都合で内容変更することがあります。
★内容の不備は急いでご連絡下さい。
★日曜、休日は、休ませて頂きますが、予めご連絡頂ければ相談に応じます。



ご注文
ダイヤル



055-975-5988

注文電話は 朝9時まで にお願ひします。