

4月分の献立とおもな材料の予定表

トレーニングひろば しろやま 御中

日	曜	こんだて名	おもな材料
1	月	おにぎり サーモンの塩焼き にんじんととうもろこしのかき揚げ かぼちゃと人参の甘辛煮 きぬさや・だし巻き・黒糖わらびもち	米(*ふりかけにたまご)/サーモン/にんじん・とうもろこし・衣(小麦粉・片栗粉・たまご)/かぼちゃ・にんじん・玉ねぎ/きぬさや/たまご/わらびもち粉・きな粉・黒糖 /サラダ油・他
2	火	ごはん・豚肉の生姜焼き風 添え野菜(えんどう、にんじん、じゃがいも) 白身魚の磯辺フライ 揚げごぼうのごまがらめ キャベツとコーンのオーロラサラダ	米/豚肉・玉ねぎ・しょうが/えんどう/にんじん/じゃがいも/ほき・衣(小麦粉・たまご・パン粉(乳製品を含む)・青のり)/ごぼう・にんじん・ごま/キャベツ・とうもろこし・マヨネーズ・ケチャップ/サラダ油・他
3	水	ごはん・1 食用ふりかけ 五目焼きそば・春巻き 絹あげと枝豆の甘口チリソース煮 卵のしょうゆ煮 きゅうりと寒天のサラダ	米/(*ふりかけにたまご)/中華めん(製造工場では、そばを含む製品を生産しています)・キャベツ・にんじん・赤ピーマン・豚肉・青のり/小麦粉・たまねぎ・たけのこ・にんじん・キャベツ・鶏肉・オイスターソース/絹あげ・枝豆・ごま油/たまご/きゅうり・寒天・にんじん・とうもろこし/サラダ油・他
4	木	ごはん・タンドリーチキン 根菜のごまサラダ えびフライ・ミニトマト・スパニッシュオムレツ つきこんにやくの甘辛炒め	米/鶏肉・ヨーグルト/ごぼう・にんじん・れんこん・マヨネーズ/えび(小麦粉・たまご・パン粉(乳製品を含む))/ミニトマト/たまご・チーズ・じゃがいも・ベーコン(乳製品を含む)・ブロッコリー/こんにやく/サラダ油・他
5	金	おにぎり ハンバーグケチャップソース煮 えんどうと人参のグラッセ とうもろこしとホワイトソースのコロッケ 卵とかにカマのサラダ フィッシュソーセイジのソテー	米(*ふりかけにたまご)/鶏肉・牛肉・たまご・玉ねぎ・パン粉・ケチャップ・ウスターソース・デミグラスソース(小麦粉・ラード・トマトペースト・赤ワイン・ポークエキス・ビーフエキス・大豆たんぱく)/えんどう・にんじん・バター/とうもろこし・小麦粉・牛乳・バター・衣(小麦粉・パン粉(乳製品を含む))/たまご・かにかまぼこ・ブロッコリー・マヨネーズ・ケチャップ/魚肉ソーセイジ/サラダ油・他
8	月	ごはん・手作りふりかけ(カルシウム) ちりめんじゃこと胡麻かつお さばとかぼちゃの甘辛がらめ たまご焼き・マカロニサラダ ロースハム・わらびもち	米/ちりめんじゃこ・ごま・かつおぶし/さば・衣(片栗粉)・かぼちゃ/たまご/マカロニ・きゅうり・ミックスベジタブル・マヨネーズ/ロースハム(乳製品を含む)/わらびもち粉・きなこ/サラダ油・他
9	火	ごはん・チキン南蛮・ミニトマト いんげんのごま和え ごぼうのきんぴら チキンボール照り焼き・さつまいもの甘煮	米/鶏肉・衣(小麦粉・片栗粉・たまご・牛乳)/ミニトマト/いんげん・ごま・ごま油/ごぼう・にんじん/鶏ひき肉・パン粉(乳製品含む)・牛乳・片栗粉・小麦粉・大豆たんぱく・玉ねぎ・牛肉・豚肉/さつまいも/サラダ油・他

10	水	ごはん・コクウま肉じゃが あじの青のりチーズフライ れんこんのきんぴら キャベツととうもろこしの甘酢和え	米/豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・枝豆・焼き肉のたれ(醤油、砂糖、果実類(りんご、レモン)、食塩、果糖ぶどう糖液糖、黒蜜、発酵調味料、白ごま、ごま油、蜂蜜、もろみ、香辛料、にんにく(原材料の一部に小麦を含む))/あじ・衣(小麦粉・たまご・パン粉(乳製品含む)・青のり・粉チーズ)/れんこん・にんじん・ごま/キャベツ・ささみ・にんじん・とうもろこし/サラダ油・他
11	木	チキンライス エビグラタン 温野菜のサラダとロースハム (1 食用ドレッシング) オムレツ	米・鶏ひき肉・ベーコン(乳製品を含む)・ミックスベジタブル・たまねぎ・パプリカ/えび・マカロニ・小麦粉・牛乳・バター/かぼちゃ・カリフラワー・ブロッコリー・さつまいも・にんじん・ロースハム(乳製品を含む)/ごま・マヨネーズ/たまご/サラダ油・他
12	金	ごはん・1 食用ふりかけ ささみチーズかつ・枝豆 ジャーマンポテト ツナとコーンのサラダ・ミニトマト	米/(*ふりかけにたまご)/鶏ささみ・チーズ・衣(小麦粉・たまご・パン粉(乳製品含む))/果実酢/枝豆/じゃがいも・玉ねぎ・ベーコン(乳製品を含む)・パセリ/まぐろ油漬・とうもろこし・きゅうり・マヨネーズ・ケチャップ/ミニトマト/サラダ油・他
15	月	わかめごはん パプリカとひき肉のトマトスパゲティ 白身魚のフリッター・ポークウインナー ブロッコリーごま和え・コールスローサラダ さつまいもの甘煮	米・わかめ/スパゲティ・パプリカ・玉ねぎ・牛ひき肉・豚ひき肉・トマト水煮/ほき・衣(小麦粉・片栗粉・たまご・牛乳)/ポークウインナー(乳製品含む)/ブロッコリー・ごま・ごま油/キャベツ・にんじん・マヨネーズ/さつまいも/サラダ油・他
16	火	ごはん 和牛メンチかつ きぬさやのおかか和え ひじきの五目炒り煮・にんじん 春色ポテトサラダ・ゆで卵	米/牛肉・豚肉・玉ねぎ・たまご・衣(小麦粉・たまご・パン粉(乳製品を含む))/きぬさや・かつおぶし/ひじき・きくらげ・にんじん・うす揚げ・大豆・枝豆/にんじん/じゃがいも・にんじん・とうもろこし・ロースハム(乳製品を含む)・ブロッコリー・マヨネーズ/たまご/サラダ油・他
17	水	ごはん・1 食用ふりかけ・ 鶏のから揚げ・ミニトマト いんげんのごま和え 卵焼き チキンボールケチャップ甘酢炒め ゆでとうもろこし	米/(*ふりかけにたまご)/鶏肉・衣(小麦粉・片栗粉)/ミニトマト/ブロッコリー・ごま・ごま油/たまご/鶏ひき肉・パン粉(乳製品含む)・牛乳・片栗粉・小麦粉・大豆たんぱく・玉ねぎ・牛肉・豚肉/とうもろこし/サラダ油・他
18	木	おにぎり・ちくわとかにかまの 2 色揚げ 枝豆・里芋と人参のおかか和え 牛肉とアスパラ、コーンの甘辛炒め 大福	米(*ふりかけにたまご)/ちくわ・かにかまぼこ・衣(小麦粉・片栗粉・たまご・カレー粉・青のり)/えだまめ/さといも・にんじん・かつおぶし/牛肉・アスパラガス・とうもろこし/餅粉・小豆・片栗粉/サラダ油・他

19	金	ごはん・カレー・ゼリー	米/豚肉・鶏肉・牛ひき肉・豚ひき肉・じゃがいも・にんじん・パプリカ・カリフラワー・ブロッコリー・たまねぎ・カレールウ(小麦粉、食用油脂(パーム油、なたね油)、砂糖、でん粉、食塩、カレー粉、デキストリン、さつまいもパウダー、酵母エキスパウダー、白菜パウダー、香辛料、キャベツパウダー、オニオンパウダー、カラメル色素)・ケチャップ/ゼラチン/サラダ油・他
22	月	ごはん・手作りふりかけ(カルシウム) ちりめんじゃこかつお さんまとかぼちゃ、ピーマンの甘辛がらめ 卵と野菜の洋風厚焼き・ツナマカロニサラダ ロースハム・わらびもち	米・ちりめんじゃこ・かつおぶし・ごま/さんま・衣(片栗粉・小麦粉)・かぼちゃ・パプリカ/ほうれんそう・にんじん・玉ねぎ・たまご・牛乳・コンソメ/マカロニ・まぐろ油漬け・きゅうり・ミックスベジタブル・マヨネーズ/ロースハム(乳製品を含む)/わらびもち粉・きなこ/サラダ油・他
23	火	ごはん・1 食用ふりかけ 豚ロース、ごまかつソース いんげんのソテー すき焼き風煮もの 卵焼き・大学いも	米/(*ふりかけにたまご)/豚肉・衣(小麦粉・たまご・パン粉(乳製品含む))・ごま/いんげん・赤ピーマン/白菜・牛肉・こんにやく・にんじん・しいたけ・ねぎ/たまご/さつまいも・黒ごま/サラダ油・他
24	水	彩りまぜ寿司 サーモンのレモン塩焼き 野菜の磯辺風味かき揚げ つくねの照り煮・人参の煮物・えんどう 干し大根と豚肉のうま煮・よもぎ大福	米・かにカマ・たまご・れんこん・むきまめ・でんぶ/サーモン・レモン/玉ねぎ・にんじん・いんげん・衣(たまご・小麦粉・片栗粉・青のり)/鶏肉、野菜(たまねぎ、にんじん、ごぼう)、パン粉、しょうゆ、砂糖、ラード、食塩、揚げ油(大豆油)、(原材料の一部に乳成分、豚肉を含む)/にんじん/えんどう/干し大根・豚肉・うす揚げ・にんじん/餅粉・よもぎ・小豆・片栗粉/サラダ油・他
25	木	ごはん・チキン南蛮・ミニトマト いんげんのごま和え ごぼうのきんぴら チキンボール照り焼き・さつまいもの甘煮	米/鶏肉・衣(小麦粉・片栗粉・たまご・牛乳)/ミニトマト/いんげん・ごま・ごま油/ごぼう・にんじん/鶏ひき肉・パン粉(乳製品含む)・牛乳・片栗粉・小麦粉・大豆たんぱく・玉ねぎ・牛肉・豚肉/さつまいも/サラダ油・他
26	金	ごはん・揚げさばのソース煮 フライドポテト・人参の甘煮 肉豆腐・えんどう ポークウインナーのケチャップ炒め フルーツ	米/さば・小麦粉・片栗粉/じゃがいも/にんじん/豚肉・長ねぎ・つきこんにやく・きぬ揚げ/えんどう/ポークウインナー(乳製品を含む)・ケチャップ/果実缶/サラダ油・他