

# 【4月】すくすく弁当(大)献立表

※栄養価はおかずのみのものです。  
ご飯170g...エネルギー 286kcal

## ★★ すくすく弁当の ★★ ★★ おかずの特徴をご紹介 ★★

●皆様に飽きがこないよう、おかずの種類を  
数百種以上取りそろえています。

●全てのおかずが熟練した調理員の手作りです。

●100%国内工場出荷ですので、安心・安全です。



お子様のための配食サービス

# すくすく弁当

全国500店舗〜配食サービス業界 ナンバーワン!

綾瀬海老名座間店

綾瀬市寺尾北2-6-7 かしわ台コーポ1-E

# 0467-50-0257

	昼食	夕食	昼食	夕食
4月1日	豚肉のジンギスカン風 つきこんのおかか煮 さつま芋のトマトソース煮 山菜煮 小松菜の辛子和え エネルギー 222kcal 塩分 2.4g	赤魚の煮付け ほうれん草のベーコン和え ネギ入りだし巻き玉子 カレー風味ソテー 蓮根の胡麻和え エノキ茸の煮浸し エネルギー 295kcal 塩分 2.0g	エビフライ キャベツのコールスローサラダ ベベロンチーノマカロニ けんちん煮 大学芋 きのこのおひたし エネルギー 266kcal 塩分 2.0g	豚肉の甘辛炒め ワカメとカニカマのゴマ風味 イカと大根の炒め煮 味噌風味きんぴらごぼう もやしとザーサイ炒め エネルギー 231kcal 塩分 2.4g
4月2日	ほうれん草オムレツ 人参のグラッセ インゲンのピーナッツ和え 彩野菜の焼きなます キャベツのおかか和え 蒸し鶏と大根の甘酢サラダ エネルギー 189kcal 塩分 2.1g	鶏の唐揚げ ミックスビーマンマリネ 大根の利休和え 茄子と厚揚げの照り炒め 杏仁豆腐 里芋とこんにゃくの味噌煮 エネルギー 281kcal 塩分 1.6g	チキンステーキ(中華甘酢ソース) ベジタブルソテー 南瓜と蓮根のハニースソース 野菜入りトマトビーンズ 小松菜の柚子和え 四色なます エネルギー 264kcal 塩分 1.8g	鮭の塩焼き きくらげの酢の物 三色炒め煮 野菜のバジル炒め 蒸し鶏と茄子の味噌和え ひじきと大豆の煮物 エネルギー 252kcal 塩分 2.3g
4月3日	青椒肉絲 特製シューマイ きのこの炒り豆腐 ワカメのゴマ風味炒め オクラと昆布のたくあんちらし エネルギー 189kcal 塩分 2.4g	豆乳のロールキャベツ シエルマカロニ 大根とカニカマの煮物 海老の和風玉子どじ 牛蒡煮 ひじきと豆のサラダ エネルギー 189kcal 塩分 2.4g	ブリの生姜煮 三色和え じゃが芋のマーボー炒め 豚バラ肉と根菜の味噌煮 ほうれん草のおひたし ビーンズサラダ エネルギー 314kcal 塩分 2.0g	鶏肉の山賊焼き 赤ビーマンマリネ 切り昆布とめじろの煮もの 豆腐の和風煮 ツナのあっさり煮 蓮根の玉子どじ エネルギー 220kcal 塩分 2.3g
4月4日	白身魚フライ きのこのバター醤油炒め 小松菜と湯葉の煮浸し ポトフ風 二色豆(黒豆・白花豆) 中華風春雨サラダ エネルギー 220kcal 塩分 1.6g	鶏のスパイス炒め インゲンの利休和え 肉野菜炒め ニンニクの芽とこんにゃくの味噌炒め 枝豆の白和え エネルギー 253kcal 塩分 2.1g	牛肉のトマト煮 若竹煮 ミモザ風はんぺん温サラダ ズッキーニのみぞれしそ風味 コーンとツナのサラダ エネルギー 242kcal 塩分 2.2g	チキンオムレツ 茹でインゲン キャベツのレモン酢和え 肉じゃが 小松菜のおかか和え うずら豆 エネルギー 228kcal 塩分 2.2g
4月5日	ブルコギ 里芋のそぼろあんかけ チーズオムレツ ほうれん草の煮浸し じゃが芋のジャギジャキサラダ エネルギー 276kcal 塩分 2.1g	サバのごま風味焼き 枝豆とカニカマの煮物 大豆マヨネーズのかぼちゃサラダ 糸コンと鶏肉の煮物 三色彩り漬(大根・野菜・人参) ビーマンと竹の子の炒め物 エネルギー 306kcal 塩分 2.0g	ハ宝菜 青菜のソテー マーボー春雨 オクラの梅和え ソーセージときのこのニンニク風味 エネルギー 208kcal 塩分 2.1g	チリソースミートボール 茹でブロッコリー ホワイトマカロニサラダ 豚肉とゴボウの生姜煮 磯わかめ 柚子風味サラダ エネルギー 321kcal 塩分 3.7g
4月6日	豚ちり鍋風 マカロニサラダ がんもの含め煮 どり辛こんにゃく インゲンと豚肉炒め エネルギー 258kcal 塩分 2.4g	野菜ハンバーグの昆布あんかけ しば漬 白菜の生姜和え あざりとほうれん草の玉子どじ さつまいも煮 牛蒡の中華マリネ エネルギー 221kcal 塩分 3.0g	鶏肉と里芋のカレー煮 たまごサラダ あざりと玉葱のワイン蒸し 白菜の炒め漬 筍と山菜のきんぴら風 エネルギー 293kcal 塩分 3.1g	あじメシカツ 塩枝豆 ほうれん草の磯辺和え ニラと豚肉の味噌炒め キャベツの旨味ソースかけ インゲンときのこの生姜風味 エネルギー 325kcal 塩分 2.4g
4月7日	鶏団子の酢豚風 蓮根レモン漬 牛肉入り野菜の甘辛煮 チンゲン菜ともやしのナムル ゴマドレサラダ エネルギー 300kcal 塩分 2.5g	サワラの醤油幽庵焼き キャベツのしその実和え 切干大根煮 チャブチェ オクラのおかか和え 蒟蒻と露のさら煮 エネルギー 206kcal 塩分 1.9g	サバのみりん干し焼き きのこ生姜炒め ワカメとカニカマの酢の物 ビーフンの塩炒め 蕎麦とアスパラの温サラダ 甘辛大根とこんにゃくの炒め煮 エネルギー 297kcal 塩分 2.2g	ロールキャベツ煮 大豆のオリーブ炒め 切干大根の酢の物 ポークチャップ ひじき入り白和え じゃが芋のおかか煮 エネルギー 229kcal 塩分 2.3g

	昼食	夕食	昼食	夕食	昼食	夕食
4月15日	豚すき 大根の煮物洋風仕立て イカの南蛮漬け風 青菜とコーンのソテー 里芋とチャーシューの塩ねぎ煮 エネルギー 193kcal 塩分 2.9g	赤魚の塩麹焼き オクラと湯葉の煮浸し 筍の土佐煮 鶏大豆の和風トマト煮 小松菜の菜種和え 牛蒡とベーコンのソテー エネルギー 220kcal 塩分 1.9g	サバのもろみ焼き ビーマンとナスの炒め物 栗入りひじきの煮物 キャベツと鶏肉の華風炒め チリ豆腐 きのこちくわの和風ソテー エネルギー 263kcal 塩分 1.6g	鶏肉とインゲンの味噌ダレ焼き 大根とカニカマの生姜炒め 豚肉とこんにゃく炒め しっとり卵の花 南瓜サラダ エネルギー 244kcal 塩分 1.9g	チキン南蛮 黄ピーマンソテー マカロニマリネサラダ 中華うま煮炒め 小松菜とザーサイの炒め物 梅筍 エネルギー 292kcal 塩分 3.0g	赤魚の粕漬け焼き 長芋とアスパラのお浸し 牛蒡煮 きのこのすき焼き風 キャベツのコールスローサラダ 昆布のピリ辛風味 エネルギー 295kcal 塩分 2.1g
4月16日	トマトオムレツ 人蔘マリネサラダ ズッキーニとアスパラのソテー 豆腐と春雨の旨煮 ワカメとさつま揚げの胡麻味噌和え 白菜の中華マリネ エネルギー 216kcal 塩分 3.1g	焼肉 青菜炒め 田舎煮 高野豆腐のそぼろ煮 南蛮さんびら風 エネルギー 281kcal 塩分 2.5g	牛じれ煮 だし巻き玉子 あざりと玉葱の酒蒸し 三色彩漬け(大根・野沢菜・人参) ワカメの土佐酢和え エネルギー 275kcal 塩分 3.0g	あじフライ 大根なます 厚揚げの煮物 チャーシュー野菜炒め 小松菜のベーコン和え 二色豆(黒豆・白花豆) エネルギー 272kcal 塩分 2.1g	サワラの煮付け ほうれん草と湯葉の煮浸し ひじき入りだし巻き玉子 野菜の味噌炒め 大豆サラダ 白菜の炒め漬け エネルギー 259kcal 塩分 2.2g	つくば鶏の松風焼き 茹でインゲン 彩りんじょう あざりと野菜の煮物 ワカメのゴマ風味炒め オクラのおかか和え エネルギー 223kcal 塩分 3.2g
4月17日	チキンステーキ(醤油) 大根の甘酢漬け 南瓜のいご煮 酢豚風炒め 昆布のごま風味 つきこんのおかか煮 エネルギー 253kcal 塩分 2.1g	海老としめじの玉子とじ 温野菜サラダ 三色酢味噌和え ナスの味噌炒め エネルギー 208kcal 塩分 2.1g	赤魚の塩焼き きのこのバタ醤油炒め 和風りぼんパスタ 大根と豚肉の煮物 紅白野菜の甘酢和え キャベツとハムの中華炒め エネルギー 233kcal 塩分 2.5g	若鶏の利休焼き 黄ピーマンマリネ インゲンとさつま揚げの金平 野菜かき揚げ フルーツ寒天 芋餡かけ エネルギー 213kcal 塩分 1.8g		
4月18日	プリのおろし煮 きのこさんびら 豆腐の煮やっこ チキングリムシチュー 青菜のナムル 蓮根の梅和え エネルギー 250kcal 塩分 1.5g	チキンカツ 緑ピーマンソテー 男爵ポテトサラダ おでん風煮物 コーンと玉葱のおかか炒め 蒸し鶏のニラソースかけ エネルギー 268kcal 塩分 1.7g	野菜と豚肉のカレー炒め 切干大根煮 高野豆腐のがめ煮 蒸し鶏とひじきの梅肉和え 二色和え エネルギー 187kcal 塩分 2.6g	洋風ロールキャベツ(トマトソース) ブロッコリーと人参のソテー 海老シューマイ さつま芋の煮しめ ゴンニャクの中華和え ねぎとちくわのめた エネルギー 188kcal 塩分 2.3g		
4月19日	豚の生姜焼き ふきの二杯酢 イカと野菜の煮物 白菜の錦和え コーン春雨サラダ エネルギー 242kcal 塩分 2.4g	白身魚の天ぷら 枝豆のおかか和え 人参と玉子の炊き合わせ 豆腐の挽肉包み 小松菜の胡麻和え すき昆布煮 エネルギー 248kcal 塩分 1.9g	プリの照焼き 鶏胸と露のきゃら煮 がんとのかぶら蒸し風 野菜の柚子胡椒炒め ほうれん草の辛子和え ごぼうサラダ エネルギー 321kcal 塩分 1.9g	豚キムチ ツナのあざり煮 鶏団子の炊き合わせ ひじき煮 キャベツの沢庵和え エネルギー 169kcal 塩分 2.2g		
4月20日	サワラの西京焼き 刻み沢庵 ミニロールキャベツのトマト煮 はんぺんと春野菜の田舎煮(2月-5月限定) わかめと水くわいの酢の物 こんにゃくさんびら エネルギー 187kcal 塩分 2.5g	つくば鶏のハンバーグ 茹でインゲン 野菜入りだし巻き玉子 ソーセージのポトフ風 竹の子のピリ辛炒め 牛蒡の胡麻酢和え エネルギー 304kcal 塩分 2.6g	牛肉と野菜のオイスター炒め さんびら蓮根 鶏じゃが オクラの梅和え 浅炊ふき エネルギー 295kcal 塩分 2.1g	ツナオムレツ ほうれん草のピーナツ和え 大豆マヨネーズの紅あずまサラダ きのこの炒り豆腐 茄子のサレルノ風 インゲンの利休和え エネルギー 218kcal 塩分 1.8g		
4月21日	ハッシュドビーフ りぼんパスタのペペロン風 野菜炒め ほうれん草と人参の黒オリーブ入りサラダ 竹輪と昆布の炒り煮 エネルギー 241kcal 塩分 2.4g	白身魚の煮付け ワカメの明太子和え 中華風春雨サラダ 牛肉と根菜の煮物 小松菜とタゴのにんにく和え 切干ゆず風味 エネルギー 185kcal 塩分 2.8g	サバのおろし煮 菜の花のおひたし(2月-5月限定) 蒸し鶏のネギソース 大根と椎茸の煮物 うずら豆 じゃがバター エネルギー 276kcal 塩分 1.4g	ハンバーグデミグラスソース バターコーン ニンニクの芽とこんにゃくの味噌炒め ナスとイタリア野菜の塩炒め 枝豆の白和え 中華風もやし炒め エネルギー 283kcal 塩分 2.6g		

★追加注文・キャンセルなどの変更のご連絡は前日までにお願います。店員不在時は留守番電話にご伝言を残してください。