

【4月】すくすく弁当(小)献立表

※栄養価はおかずのみのものです。
ご飯130g...エネルギー 219kcal

★★ 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

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 山菜煮 小松菜の辛子和え エネルギー 135kcal 塩分 1.3g | 赤魚の煮付け ほうれん草のベーコン和え 蓮根の胡麻和え エノキ茸の煮浸し エネルギー 205kcal 塩分 1.0g | エビフライ ベベロンチーノマカロニ 大学芋 きのこのおひたし エネルギー 180kcal 塩分 0.9g | 豚肉の甘辛炒め ワカメとカニカマのゴマ風味 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 129kcal 塩分 1.0g |
| 4月2日 | ほうれん草オムレツ インゲンのピーナッツ和え 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 98kcal 塩分 1.0g | 鶏の唐揚げ 大根の利休和え 杏仁豆腐 里芋とこんにゃくの味噌煮 エネルギー 186kcal 塩分 0.7g | チキンステーキ(中華甘酢ソース) 南瓜と蓮根のハニースソース 小松菜の柚子和え 四色なます エネルギー 131kcal 塩分 0.8g | 鮭の塩焼き 三色炒め煮 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 144kcal 塩分 1.0g |
| 4月3日 | 青椒肉絲 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 94kcal 塩分 1.1g | 豆乳のロールキャベツ 大根とカニカマの煮物 牛蒡煮 ひじきと豆のサラダ エネルギー 92kcal 塩分 1.3g | ブリの生姜煮 じゃが芋のマーボー炒め ほうれん草のおひたし ビーンズサラダ エネルギー 215kcal 塩分 1.0g | 鶏肉の山賊焼き 切り昆布としめじの煮もの ツナのあっさり煮 蓮根の玉子どじ エネルギー 120kcal 塩分 1.0g |
| 4月4日 | 白身魚フライ 小松菜と湯葉の煮浸し 二色豆(黒豆・白花豆) 中華風春雨サラダ エネルギー 139kcal 塩分 0.6g | 鶏のスパイス炒め インゲンの利休和え 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 123kcal 塩分 0.9g | 牛肉のトマト煮 若竹煮 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 126kcal 塩分 1.2g | チキンオムレツ キャベツのレモン酢和え 小松菜のおかか和え うずら豆 エネルギー 107kcal 塩分 1.2g |
| 4月5日 | ブルコギ 里芋のそぼろあんかけ ほうれん草の煮浸し じゃが芋のジャキジャキサラダ エネルギー 141kcal 塩分 1.0g | サバのごま風味焼き 大豆マヨネーズのかぼちゃサラダ 三色彩り漬け(大根・野沢菜・人参) ピーマンと竹の子の炒め物 エネルギー 195kcal 塩分 1.3g | ハ宝菜 青菜のソテー 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 92kcal 塩分 1.0g | チリソースミートボール ホワイトマカロニサラダ 磯わかめ 柚子風味サラダ エネルギー 181kcal 塩分 2.5g |
| 4月6日 | 豚ちり鍋風 マカロニサラダ どり辛こんにゃく インゲンと豚肉炒め エネルギー 118kcal 塩分 1.2g | 野菜ハンバーグの昆布あんかけ 白菜の生姜和え さつまいも煮 牛蒡の中華マリネ エネルギー 117kcal 塩分 1.3g | 鶏肉と里芋のカレー煮 タマゴサラダ 白菜の炒め漬け 筍と山菜のきんぴら風 エネルギー 151kcal 塩分 1.6g | あじメンチカツ ほうれん草の磯辺和え 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 233kcal 塩分 1.2g |
| 4月7日 | 鶏団子の酢豚風 蓮根レモン漬け 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 171kcal 塩分 1.3g | サワラの醤油幽庵焼き 切干大根煮 オクラのおかか和え 蒟蒻と露のさら煮 エネルギー 127kcal 塩分 0.5g | サバのみりん干し焼き ワカメとカニカマの酢の物 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 199kcal 塩分 0.9g | ロールキャベツ煮 切干大根の酢の物 ひじき入り白和え じゃが芋のおかか煮 エネルギー 108kcal 塩分 1.0g |

| | 昼食 | 夕食 | 昼食 | 夕食 | 昼食 | 夕食 |
|-------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 4月15日 | 豚すき | 赤魚の塩麹焼き | サバのもろみ焼き | 鶏肉とインゲンの味噌ダレ焼き | チキン南蛮 | 赤魚の粕漬焼き |
| 4月16日 | 大根の煮物洋風仕立て | 筍の土佐煮 | 栗入りひじきの煮物 | 大根とカニカマの生姜炒め | マカロニマリネサラダ | 牛蒡煮 |
| 4月17日 | 青菜とコーンのソテー | 小松菜の菜種和え | チリ豆腐 | しっとり卵の花 | 小松菜とザーサイの炒め物 | キャベツのコールスローサラダ |
| 4月18日 | 里芋とチャーシューの塩ねぎ煮 | 牛蒡とベーコンのソテー | きのこちくわの和風ソテー | 南瓜サラダ | 梅筍 | 昆布のピリ辛風味 |
| 4月19日 | エネルギー 88kcal 塩分 1.4g | エネルギー 123kcal 塩分 0.8g | エネルギー 163kcal 塩分 0.4g | エネルギー 137kcal 塩分 1.0g | エネルギー 193kcal 塩分 1.3g | エネルギー 193kcal 塩分 0.8g |
| 4月20日 | トマトオムレツ | 焼肉 | 牛じぐれ煮 | あじフライ | サワラの煮付け | つくば鶏の松風焼き |
| 4月21日 | ズッキーニとアスパラのソテー | 青菜炒め | あざりと玉葱の酒蒸し | チャーシュー野菜炒め | 野菜の味噌炒め | あざりと野菜の煮物 |
| 4月22日 | ワカメとさつま揚げの胡麻味噌和え | 高野豆腐のそぼろ煮 | 三色彩漬(大根・野沢菜・人参) | 小松菜のベーコン和え | 大豆サラダ | ワカメのゴマ風味炒め |
| 4月23日 | 白菜の中華マリネ | 南蛮さんびら風 | ワカメの土佐酢和え | 二色豆(黒豆・白花豆) | 白菜の炒め漬 | オクラのおかか和え |
| 4月24日 | エネルギー 106kcal 塩分 1.3g | エネルギー 155kcal 塩分 1.2g | エネルギー 138kcal 塩分 1.7g | エネルギー 138kcal 塩分 1.2g | エネルギー 157kcal 塩分 1.0g | エネルギー 134kcal 塩分 1.7g |
| 4月25日 | チキンスターキ(醤油) | 海老としめじの玉子どじ | 赤魚の塩焼き | 若鶏の利休焼き | | |
| 4月26日 | | 温野菜サラダ | 和風りぼんパスタ | インゲンとさつま揚げの金平 | | |
| 4月27日 | 酢豚風炒め | 三色酢味噌和え | 紅白野菜の甘酢和え | フルーツ寒天 | | |
| 4月28日 | 昆布のごま風味 | ナスの味噌炒め | キャベツとハムの中華炒め | 芋餡かけ | | |
| 4月29日 | つきこんのおかか煮 | エネルギー 150kcal 塩分 1.1g | エネルギー 100kcal 塩分 1.0g | エネルギー 125kcal 塩分 1.2g | エネルギー 116kcal 塩分 0.8g | |
| 4月30日 | プリのおろし煮 | チキンカツ | 野菜と豚肉のカレー炒め | 洋風ロールキャベツ(トマトソース) | | |
| 5月1日 | 豆腐の煮やっこ | 男爵ポテトサラダ | 切干大根煮 | さつま芋の煮しめ | | |
| 5月2日 | 青菜のナムル | コーンと玉葱のおかか炒め | 蒸し鶏とひじきの梅肉和え | ゴンニャクの中華和え | | |
| 5月3日 | 蓮根の梅和え | 蒸し鶏のニラソースかけ | 二色和え | ねぎとちくわのぬた | | |
| 5月4日 | エネルギー 180kcal 塩分 0.6g | エネルギー 155kcal 塩分 0.5g | エネルギー 120kcal 塩分 1.4g | エネルギー 72kcal 塩分 0.9g | | |
| 5月5日 | 豚の生姜焼き | 白身魚の天ぷら | プリの照焼き | 豚キムチ | | |
| 5月6日 | ふきの二杯酢 | 人参と玉子の炊き合わせ | がんものかぶら蒸し風 | ツナのあざり煮 | | |
| 5月7日 | 白菜の錦和え | 小松菜の胡麻和え | ほうれん草の辛子和え | ひじき煮 | | |
| 5月8日 | コーン春雨サラダ | すき昆布煮 | ごぼうサラダ | キャベツの沢庵和え | | |
| 5月9日 | エネルギー 137kcal 塩分 1.1g | エネルギー 101kcal 塩分 0.8g | エネルギー 158kcal 塩分 0.7g | エネルギー 95kcal 塩分 0.8g | | |
| 5月10日 | サワラの西京焼き | つくば鶏のハンバーグ | 牛肉と野菜のオイスター炒め | ツナオムレツ | | |
| 5月11日 | はんぺんと春野菜の田舎煮(2月-5月限定) | ソーセージのポトフ風 | さんびら蓮根 | 大豆マヨネーズの紅あずまサラダ | | |
| 5月12日 | わかめと水くわいの酢の物 | 竹の子のピリ辛炒め | オクラの梅和え | 茄子のサレノ風 | | |
| 5月13日 | こんにゃくさんびら | 牛蒡の胡麻酢和え | 浅炊ふき | インゲンの利休和え | | |
| 5月14日 | エネルギー 112kcal 塩分 1.0g | エネルギー 176kcal 塩分 1.6g | エネルギー 177kcal 塩分 1.0g | エネルギー 101kcal 塩分 1.1g | | |
| 5月15日 | ハッシュドビーフ | 白身魚の煮付け | サバのおろし煮 | ハンバーグデミグラスソース | | |
| 5月16日 | りぼんパスタのペペロン風 | 中華風春雨サラダ | 蒸し鶏のネギソース | ニンニクの芽とこんにゃくの味噌炒め | | |
| 5月17日 | ほうれん草と人参の黒オリーブ入りサラダ | 小松菜とタコのにんにく和え | うずら豆 | 枝豆の白和え | | |
| 5月18日 | 竹輪と昆布の炒り煮 | 切干ゆず風味 | じゃがバター | 中華風もやし炒め | | |
| 5月19日 | エネルギー 118kcal 塩分 1.1g | エネルギー 92kcal 塩分 1.5g | エネルギー 177kcal 塩分 0.7g | エネルギー 166kcal 塩分 1.5g | | |

★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。