

# メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
4月10日(木) 	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 味付けのり【のり佃煮】 牛乳 	牛丼 清汁 ところてんの酢醤油かけ ミルクゼリー	御飯 鯖の立田揚げ さつま芋と切昆布の煮物 新玉葱の土佐酢和え しば漬【うめびしお】 
	エネルギー: 498 蛋白質: 18 脂質: 10 塩分相当量: 3	エネルギー: 613 蛋白質: 25 脂質: 15 塩分相当量: 3	エネルギー: 614 蛋白質: 22 脂質: 13 塩分相当量: 3
4月11日(金)	麦飯 味噌汁 ちくわの金平【人参の金平】 京わかめ【洋梨缶】 牛乳	御飯 鶏肉のカレー焼き 大豆の煮物 胡瓜の酢の物 りんご【りんごゼリー】 	御飯 ダルマダイの梅肉ソースかけ ほうれん草のソテー アスパラピーナツ和え 菜公【ふりかけ】
	エネルギー: 488 蛋白質: 17 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 622 蛋白質: 25 脂質: 17 塩分相当量: 2	エネルギー: 585 蛋白質: 26 脂質: 17 塩分相当量: 3
4月12日(土) 	麦飯 味噌汁 なすの煮物 ちりめん山椒【昆布佃煮】 牛乳 	御飯 カラスカレイのオーロラソースかけ けんちょう レタスレモン醤油和え バナナ【バナナムース】	御飯 中華風卵焼き ごぼうの煮物 白菜の和え物 らっきょう【うぐいす豆】 
	エネルギー: 502 蛋白質: 17 脂質: 6 塩分相当量: 3	エネルギー: 593 蛋白質: 25 脂質: 12 塩分相当量: 2	エネルギー: 560 蛋白質: 20 脂質: 14 塩分相当量: 2
4月13日(日)	あんパン ワカメスープ ツナサラダ ヨーグルト【ブルーベリーゼリー】 リンゴジュース	御飯 チンジャオロースー 南瓜の煮物 カリフラワーのサラダ 甘口たらこ【びわ缶】 	御飯 鮭のピカタ 白菜のスープ煮 はなっこりーの辛子和え 黒豆
	エネルギー: 426 蛋白質: 12 脂質: 4 塩分相当量: 2	エネルギー: 655 蛋白質: 28 脂質: 19 塩分相当量: 4	エネルギー: 637 蛋白質: 38 脂質: 13 塩分相当量: 1
4月14日(月) 	麦飯 味噌汁 厚焼き卵 しその実漬【みかん缶】 牛乳 	御飯 白身魚の朝鮮焼き ビーフンソテー ほうれん草の菜種和え キウイフルーツ【パインゼリー】	御飯 鶏肉の唐揚 いんげんのかか煮 もみじ和え のり佃煮 
	エネルギー: 512 蛋白質: 19 脂質: 10 塩分相当量: 2	エネルギー: 589 蛋白質: 28 脂質: 14 塩分相当量: 2	エネルギー: 598 蛋白質: 22 脂質: 18 塩分相当量: 3
4月15日(火)	麦飯 味噌汁 こんにゃくの炒め煮【キャベツの煮物】 しそ昆布【黄桃缶】 牛乳 	カレーライス 春雨スープ 海藻サラダ【胡瓜サラダ】 柚子ゼリー【はちみつレモンゼリー】	御飯 白身魚の山椒焼 うの花炒り【里芋の煮物】 卵豆腐の冷やしあんかけ 菊水漬【ゆずみそ】
	エネルギー: 504 蛋白質: 15 脂質: 7 塩分相当量: 3	エネルギー: 608 蛋白質: 17 脂質: 15 塩分相当量: 3	エネルギー: 551 蛋白質: 28 脂質: 11 塩分相当量: 4
4月16日(水) 	麦飯 味噌汁 長芋の煮物 ふりかけ【めかぶ佃煮】 牛乳	御飯 鮭のちゃんちゃん焼き なすの揚げ煮 ゆずきのこ酢の物【胡瓜の酢の物】 抹茶ミルクゼリー 	御飯 鶏肉の山椒焼き 豆腐とトマトの炒め物 胡瓜のゆかり和え たくあん【りんご缶】
	エネルギー: 500 蛋白質: 17 脂質: 6 塩分相当量: 3	エネルギー: 645 蛋白質: 28 脂質: 16 塩分相当量: 2	エネルギー: 588 蛋白質: 26 脂質: 17 塩分相当量: 2

\*【 】内は軟菜食・ミキサー食・ソフト食の方の献立です。やむを得ず、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。