

メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
4月24日(木) 	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 葉わさび漬【葉わさび漬】 牛乳	たけのご御飯 白身魚の野菜あんかけ 清汁 レタスレモン醤油和え 和菓子【あずきゼリー】 	御飯 牛肉と野菜の炒めもの さつまいものミルク煮 チンゲン菜のピーナツ和え 昆布ちりめん【昆布佃煮】
	エネルギー: 512 蛋白質: 18 脂質: 10 塩分相当量: 3	エネルギー: 527 蛋白質: 24 脂質: 6 塩分相当量: 4	エネルギー: 635 蛋白質: 22 脂質: 16 塩分相当量: 2
4月25日(金)	麦飯 味噌汁 卵焼き わかめの磯漬【ふりかけ】 牛乳	御飯 鶏肉の治部煮 けんちょう チンゲン菜のくるみ和え バナナ【バナナムース】	御飯 白身魚のトマトソースかけ カリフラワーの華風煮 筍の木の芽和え【焼き茄子】 しば漬【キウイ】
	エネルギー: 530 蛋白質: 20 脂質: 11 塩分相当量: 3	エネルギー: 653 蛋白質: 24 脂質: 18 塩分相当量: 3	エネルギー: 500 蛋白質: 24 脂質: 10 塩分相当量: 2
4月26日(土)	麦飯 味噌汁 しらたきの炒め煮【白菜の煮物】 ちりめん山椒【洋梨缶】 牛乳	御飯 カラスカレイのムニエル にんにくの芽炒め【いんげんソテー】 ツナサラダ フルーチェ	御飯 回鍋肉(ホイコーロー) 長芋の煮物 胡瓜の梅おかか和え 金時豆 
	エネルギー: 502 蛋白質: 16 脂質: 7 塩分相当量: 3	エネルギー: 601 蛋白質: 25 脂質: 15 塩分相当量: 2	エネルギー: 573 蛋白質: 22 脂質: 10 塩分相当量: 2
4月27日(日)	クロワッサン クリームスープ キャベツサラダ オレンジゼリー カフェオレ 	御飯 牛肉のカレー焼き うの花炒り【ポテトの煮物】 山芋とろろ 胡ちゃん漬【めかぶ佃煮】	御飯 鮭の粕漬け焼き えのきの金平【人参の金平】 もずくサラダ【胡瓜サラダ】 ビワ缶
	エネルギー: 550 蛋白質: 11 脂質: 26 塩分相当量: 2	エネルギー: 592 蛋白質: 20 脂質: 17 塩分相当量: 2	エネルギー: 537 蛋白質: 26 脂質: 8 塩分相当量: 2
4月28日(月)	麦飯 味噌汁 ひじきの炒め煮 菜公【ふりかけ】 牛乳	御飯 鱈の焼き浸し ワンタンスープ 里芋の煮物 オレンジ【オレンジゼリー】 	御飯 鶏肉の山椒焼 白菜のスープ煮 冷奴 黄金いか【りんご缶】
	エネルギー: 503 蛋白質: 17 脂質: 10 塩分相当量: 4	エネルギー: 559 蛋白質: 25 脂質: 6 塩分相当量: 3	エネルギー: 602 蛋白質: 29 脂質: 19 塩分相当量: 2
4月29日(火)	麦飯 味噌汁 なすの炒め煮 のり佃煮 牛乳	御飯 エビフライ ふきのまさご煮【大根の煮物】 海藻サラダ【キャベツサラダ】 杏仁豆腐【杏仁ゼリー】	御飯 プルコギ 大豆の煮物 胡瓜の甘酢和え 福神漬(無着色)【黄桃缶】 
	エネルギー: 482 蛋白質: 15 脂質: 6 塩分相当量: 3	エネルギー: 612 蛋白質: 17 脂質: 18 塩分相当量: 3	エネルギー: 599 蛋白質: 24 脂質: 17 塩分相当量: 2
4月30日(水)	麦飯 味噌汁 かんぴょうの煮物 しそ昆布【昆布佃煮】 牛乳	御飯 豚肉の生姜焼き 豆腐とトマトの炒め物 ほうれん草のお浸し いちご【いちごゼリー】 	御飯 ダルマダイの木の芽焼き 野菜のソテー いんげんの利久あえ ゆずみそ
	エネルギー: 493 蛋白質: 16 脂質: 6 塩分相当量: 4	エネルギー: 585 蛋白質: 27 脂質: 15 塩分相当量: 2	エネルギー: 612 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。