

# メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
<b>4月16日(木)</b> 	麦飯 味噌汁 ちくわの金平【高野豆腐の煮物】 のり豆【マカロニサラダ】 牛乳	御飯 たらことチーズの卵焼き ふきの煮物【茄子の煮物】 ひじきサラダ【胡瓜サラダ】 抹茶ミルクゼリー	御飯 牛肉の八幡巻き もやしのかか炒め【キャベツのかか煮】 ほうれん草のナムル べったら漬【みかん缶】 
	エネルギー: 533    蛋白質: 20 脂質: 8    塩分相当量: 3	エネルギー: 562    蛋白質: 20 脂質: 15    塩分相当量: 3	エネルギー: 590    蛋白質: 23 脂質: 17    塩分相当量: 3
<b>4月17日(金)</b>	麦飯 味噌汁 大根の煮物 梅干し【白桃缶】 牛乳	御飯 鶏肉の唐揚 蓮根としめじの甘辛炒め【いんげんの煮物】 キャベツのわさびしょうゆ和え ヨーグルト	御飯 鱈の焼き浸し かき卵汁 長芋の煮物 のり佃 
	エネルギー: 486    蛋白質: 17 脂質: 8    塩分相当量: 4	エネルギー: 677    蛋白質: 24 脂質: 21    塩分相当量: 3	エネルギー: 527    蛋白質: 25 脂質: 7    塩分相当量: 4
<b>4月18日(土)</b>	麦飯 味噌汁 豆腐の生姜煮  しその実漬【ふりかけ】 牛乳	御飯 カラスカレイのトマトソースかけ 春雨の中華炒め 大根サラダ 黒豆	御飯 豚肉のしそ炒め チンゲン菜の中華煮 おくらの和え物【胡瓜のおかか和え】 バナナ【バナナムース】
	エネルギー: 486    蛋白質: 18 脂質: 7    塩分相当量: 3	エネルギー: 614    蛋白質: 30 脂質: 14    塩分相当量: 2	エネルギー: 567    蛋白質: 21 脂質: 13    塩分相当量: 2
<b>4月19日(日)</b> 	デニッシュパン コンソメスープ ハムサラダ ももゼリー 牛乳	御飯 鮭のゆかり焼き 金平ごぼう【白菜の煮物】 アスパラサラダ【トマトサラダ】 葉わさび漬【紅あずま甘露煮】	御飯 鶏肉のパプリカ風味焼き ブロッコリーのクリーム煮 もずくの酢の物【山芋とろろ】 オレンジ【オレンジゼリー】
	エネルギー: 565    蛋白質: 15 脂質: 26    塩分相当量: 2	エネルギー: 579    蛋白質: 28 脂質: 13    塩分相当量: 3	エネルギー: 576    蛋白質: 22 脂質: 18    塩分相当量: 2
<b>4月20日(月)</b>	麦飯 味噌汁 割干大根の炒め煮  梅干し【うめびしお】 牛乳	御飯 シューマイの辛子醤油かけ エビのケチャップ炒め 香り和え ビワ缶	御飯 穴子のかば焼き  マカロニソテー チンゲン菜のくるみ和え ゆずみそ
	エネルギー: 508    蛋白質: 15 脂質: 7    塩分相当量: 4	エネルギー: 629    蛋白質: 30 脂質: 13    塩分相当量: 3	エネルギー: 543    蛋白質: 19 脂質: 14    塩分相当量: 2
<b>4月21日(火)</b>	麦飯 味噌汁 里芋の煮物 しそわかめ【しば漬ペースト】 牛乳	御飯 豚肉のしそ炒め 茄子の煮物 ツナサラダ 山川漬【りんご缶】	御飯 ブリの山椒焼き きのこのバター醤油炒め【ポトフ】 春雨の酢の物 山菜佃煮【山菜佃煮】
	エネルギー: 491    蛋白質: 16 脂質: 6    塩分相当量: 3	エネルギー: 517    蛋白質: 21 脂質: 12    塩分相当量: 3	エネルギー: 659    蛋白質: 27 脂質: 26    塩分相当量: 2
<b>4月22日(水)</b> 	麦飯 味噌汁 ひじきの炒め煮 しその実漬【しその実漬ペースト】 牛乳	御飯  ふくさ焼き 白菜の煮浸し 胡瓜の土佐和え レアクリーム杏仁【杏仁ゼリー】	御飯 白身魚のごま焼【鮭の照焼】 ビーフソテー 小松菜の白和え しその実わかめ【ビワ缶】
	エネルギー: 486    蛋白質: 15 脂質: 6    塩分相当量: 3	エネルギー: 593    蛋白質: 25 脂質: 11    塩分相当量: 3	エネルギー: 634    蛋白質: 28 脂質: 16    塩分相当量: 6

\*【 】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。