














# メ ニ ュ ー

	朝 食 	昼 食	夕 食
<b>4月23日(木)</b> 	麦飯 味噌汁 こんにゃくの炒め煮【高野豆腐の煮物】 わかめの磯漬【のり佃】 牛乳	御飯 エビフライ 里芋のそぼろ煮 トマトのおろし和え レモン蒸しケーキ【はちみつレモンゼリー】	御飯 肉団子のスープ煮 ピーマンの炒め物 コールスローサラダ 桜漬【白桃缶】 
	エネルギー: 489    蛋白質: 15 脂質: 7    塩分相当量: 3	エネルギー: 691    蛋白質: 20 脂質: 17    塩分相当量: 2	エネルギー: 517    蛋白質: 14 脂質: 13    塩分相当量: 2
<b>4月24日(金)</b>	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 アスパラのピーナツ和え 菜公【ふりかけ】
	エネルギー: 486    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
<b>4月25日(土)</b>	麦飯 味噌汁 くきわかめの佃煮【切干大根の炒め煮】 奈良漬【黄桃缶】 	御飯 カラスカレイの香草焼き にんにくの芽炒め【ピーマンソテー】 ひじきサラダ【胡瓜サラダ】 コーヒーゼリー	御飯 豚肉と生揚げの味噌炒め えのきの金平【白菜の中華炒め】 ブロッコリーサラダ 金時芋 
	エネルギー: 508    蛋白質: 15 脂質: 9    塩分相当量: 3	エネルギー: 601    蛋白質: 25 脂質: 13    塩分相当量: 2	エネルギー: 575    蛋白質: 23 脂質: 13    塩分相当量: 2
<b>4月26日(日)</b> 	クリームパン オニオンスープ オムレツ アセロラゼリー カフェオレ 	御飯 チキンソテー けんちょう シーザーサラダ 昆布ちりめん【昆布佃煮】	御飯 鮭の香味ソースかけ 南瓜のスープ煮 白菜のゆかり和え たくあん漬【りんご缶】
	エネルギー: 531    蛋白質: 13 脂質: 14    塩分相当量: 2	エネルギー: 621    蛋白質: 23 脂質: 22    塩分相当量: 2	エネルギー: 550    蛋白質: 26 脂質: 10    塩分相当量: 3
<b>4月27日(月)</b>	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 味付のり【のり佃】 	御飯 ダルマダイの木の芽焼き 野菜のソテー 胡瓜の利久あえ オレンジ【みかんゼリー】	御飯 ハンバーグ  カリフラワーの華風煮 海藻サラダ【胡瓜サラダ】 胡ちゃん漬【たいみそ】
	エネルギー: 498    蛋白質: 18 脂質: 10    塩分相当量: 3	エネルギー: 590    蛋白質: 25 脂質: 16    塩分相当量: 2	エネルギー: 574    蛋白質: 23 脂質: 15    塩分相当量: 3
<b>4月28日(火)</b>	麦飯 味噌汁 卵焼き 山菜佃煮【洋梨缶】 牛乳	御飯  豚肉とわかめの炒め物 さつまいものレモン煮 ほうれん草ごま和え【ほうれん草和え物】 うめびしお	御飯 魚の粕漬焼き うの花炒り【茄子の炒め煮】 トマトサラダ 刻み高菜【ふりかけ】
	エネルギー: 548    蛋白質: 22 脂質: 13    塩分相当量: 3	エネルギー: 584    蛋白質: 20 脂質: 12    塩分相当量: 3	エネルギー: 581    蛋白質: 27 脂質: 14    塩分相当量: 3
<b>4月29日(水)</b> <b>昭和の日</b> 	麦飯  味噌汁 こんにゃくの炒め煮【煮豆】 甘口たらこ【ポテトサラダ】 牛乳	御飯 焼肉 白菜の中華煮 大根サラダ 生どら焼き【きなこムース】	御飯 赤魚の南部焼【赤魚の照焼】 野菜の卵とじ うめとろろ うにくらげ【白桃缶】
	エネルギー: 514    蛋白質: 22 脂質: 9    塩分相当量: 4	エネルギー: 621    蛋白質: 23 脂質: 17    塩分相当量: 2	エネルギー: 562    蛋白質: 27 脂質: 11    塩分相当量: 4

\*【 】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。