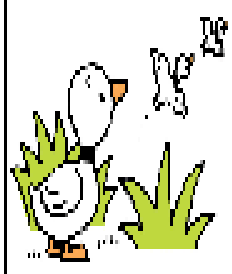
メ　ニ　ュ　ー

	朝　食	昼　食	夕　食
4月2日(木)	麦飯 味噌汁 しらたきの炒め煮【いんげんの煮物】 甘口たらこ【南瓜サラダ】 牛乳	御飯 豚肉とわかめの炒め物 さつま芋のレモン煮 大根サラダ 胡ちゃん漬【ビワ缶】	御飯 白身魚のごま焼き ビーフンソテー 胡瓜の梅肉和え 昆布佃煮
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 519 蛋白質: 22 脂質: 8 塩分相当量:4	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 588 蛋白質: 20 脂質: 13 塩分相当量:3	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 555 蛋白質: 24 脂質: 11 塩分相当量: 3
4月3日(金)	麦飯 味噌汁 なすの煮物 奈良漬【しそわかめ】 牛乳	御飯 さごしの磯辺焼き【さごしの照焼】 えのきの中華炒め【白菜の炒め物】 ほうれん草のナムル フルーチェ	御飯 牛肉ときのこのバター醤油炒め 長芋の煮物 キャベツごま酢和え【キャベツ和え物】 バナナ【バナナムース】
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 477 蛋白質: 15 脂質: 5 塩分相当量:3	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 596 蛋白質: 27 脂質: 17 塩分相当量:3	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 631 蛋白質: 22 脂質: 16 塩分相当量: 2
4月4日(土)	麦飯 味噌汁 ひじきの炒め煮 梅干し【うめびしお】 牛乳	御飯 ポークチャップ 大根の煮物 春雨の酢の物 黄金いか【ゆずみそ】	御飯 鰆の酢じょうゆ煮 たらこスパゲッティー ツナサラダ のり豆【うぐいす豆】
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 467 蛋白質: 15 脂質: 7 塩分相当量:4	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 536 蛋白質: 21 脂質: 13 塩分相当量:2	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 652 蛋白質: 30 脂質: 19 塩分相当量: 3
4月5日(日)	胚芽ロールパン 中華風スープ オムレツ パインゼリー 牛乳	御飯 鮭の西京焼き アスパラのソテー【チンゲン菜ソテー】 白菜の中華和え わかめの磯漬【めかぶ佃煮】	御飯 プルコギ 煮しめ もずくサラダ【胡瓜サラダ】 たくあん【りんご缶】
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 577 蛋白質: 22 脂質: 17 塩分相当量:2	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 538 蛋白質: 29 脂質: 12 塩分相当量:3	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 561 蛋白質: 20 脂質: 15 塩分相当量: 3
4月6日(月) 	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 しそわかめ【のり佃】 牛乳	御飯 鯖のおろし煮 キャベツのしそ風味炒め パンプキンサラダ オレンジ【オレンジゼリー】	御飯 鶏肉の照り焼き 里芋の煮物 チンゲン菜のゆかり和え 菜公【白桃缶】
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 506 蛋白質: 19 脂質: 10 塩分相当量:3	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 664 蛋白質: 25 脂質: 21 塩分相当量:2	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 532 蛋白質: 20 脂質: 13 塩分相当量: 3
4月7日(火)	麦飯 味噌汁 豆腐の生姜煮 子持ち昆布【昆布佃煮】 牛乳	御飯 回鍋肉 ブロッコリーのかにあんかけ 胡瓜の磯辺和え ヨーグルトムース	御飯 白身魚のピカタ ごぼうの煮物【白菜の煮物】 ビーフンナムル いちご【いちごムース】
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 500 蛋白質: 19 脂質: 9 塩分相当量:3	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 620 蛋白質: 24 脂質: 16 塩分相当量:3	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 577 蛋白質: 25 脂質: 11 塩分相当量: 2
4月8日(水)	麦飯 味噌汁 くきわかめの佃煮【茄子の煮物】 ふりかけ【しその実ペースト】 牛乳	御飯 ダルマダイの梅肉ソースかけ キャベツのスープ煮 トマトサラダ 葉わさび漬【ゆずみそ】	御飯 牛肉の柳川風煮 スパゲティー チンゲン菜のくるみ和え りんご【りんごゼリー】
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 508 蛋白質: 15 脂質: 8 塩分相当量:3	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 581 蛋白質: 24 脂質: 18 塩分相当量:3	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 637 蛋白質: 23 脂質: 16 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。