

メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
4月9日(木) 	麦飯 味噌汁 切り干し大根の炒め煮 桜漬【めかぶ佃煮】 牛乳 エネルギー: 505 蛋白質: 15 脂質: 8 塩分相当量: 3	御飯 鶏肉の山椒焼き もずくスープ シーザーサラダ 甘夏缶【みかんゼリー】  エネルギー: 587 蛋白質: 22 脂質: 21 塩分相当量: 2	御飯 鮭のクリームソースかけ にんにくの芽炒め【キャベツソテー】 ゆずきのこ酢の物【胡瓜酢の物】 しそわかめ【のり佃】 エネルギー: 583 蛋白質: 26 脂質: 15 塩分相当量: 2
4月10日(金)	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 味付けのり【めかぶ佃煮】 牛乳 エネルギー: 498 蛋白質: 18 脂質: 10 塩分相当量: 3	牛丼 清汁 ところてんの酢醤油かけ 蒸しケーキ【黒蜜ゼリー】 エネルギー: 607 蛋白質: 23 脂質: 14 塩分相当量: 3	御飯 鯖の立田揚げ さつま芋と昆布の煮物 新玉葱の土佐酢和え しば漬【うめびしお】  エネルギー: 614 蛋白質: 22 脂質: 13 塩分相当量: 3
4月11日(土) 	麦飯 味噌汁 なすの煮物 ちりめん山椒【卵ロール】 牛乳 エネルギー: 498 蛋白質: 17 脂質: 6 塩分相当量: 3	御飯 銀だら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】  エネルギー: 607 蛋白質: 25 脂質: 14 塩分相当量: 2	御飯 中華風卵焼き ごぼうの煮物【長芋の煮物】 白菜の和え物 しそ巻きらっきょう【みかん缶】 エネルギー: 560 蛋白質: 20 脂質: 14 塩分相当量: 2
4月12日(日) 	クロワッサン クリームスープ ハムサラダ さくらゼリー【りんごゼリー】 グレープジュース エネルギー: 498 蛋白質: 9 脂質: 22 塩分相当量: 2	御飯 鶏肉の治部煮 リヨネーズポテト【ポトフ】 キャベツのごま酢和え【キャベツの酢の物】 わかめの磯漬【白桃缶】 エネルギー: 610 蛋白質: 23 脂質: 18 塩分相当量: 3	御飯 カラスカレイのカレー焼き 大豆の煮物 めた【白菜の酢みそ和え】 菜公【昆布ちりめん】 エネルギー: 550 蛋白質: 29 脂質: 8 塩分相当量: 3
4月13日(月) 	麦飯 味噌汁 くきわかめの佃煮【南瓜の煮物】 ふりかけ【昆布佃煮】 牛乳 エネルギー: 484 蛋白質: 15 脂質: 9 塩分相当量: 3	御飯 豚しゃぶ れんこんの煮物【ふきの煮物】 胡瓜の和え物 コーヒーゼリー エネルギー: 575 蛋白質: 23 脂質: 11 塩分相当量: 3	御飯 白身魚の味噌マヨネーズ焼 肉じゃが ブロッコリーサラダ しその実わかめ【ビワ缶】  エネルギー: 601 蛋白質: 25 脂質: 15 塩分相当量: 3
4月14日(火)	麦飯 味噌汁 割干大根の炒め煮 野沢菜ちりめん【しそわかめ】 牛乳 エネルギー: 484 蛋白質: 15 脂質: 6 塩分相当量: 3	御飯 鶏肉の甘酢あんからめ 野菜ソテー ごぼうサラダ【胡瓜サラダ】 福神漬(無着色)【洋梨缶】  エネルギー: 615 蛋白質: 21 脂質: 21 塩分相当量: 3	御飯 ダルマダイの昆布煮 筍の中華炒め【キャベツ中華炒め】 うめとろろ 葉わさび漬【うぐいす豆】 エネルギー: 580 蛋白質: 28 脂質: 12 塩分相当量: 3
4月15日(水) 	麦飯 味噌汁 こんにゃくの炒め煮【白菜の煮物】 しそ昆布【黄桃缶】 牛乳 エネルギー: 504 蛋白質: 15 脂質: 7 塩分相当量: 3	カレーライス 春雨スープ 海藻サラダ【胡瓜サラダ】 柚子カットゼリー【はちみつレモンゼリー】 エネルギー: 608 蛋白質: 17 脂質: 15 塩分相当量: 3	御飯 白身魚の照り焼き 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: 551 蛋白質: 28 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。