

メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
3月31日(木) 	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 しば漬【うめびしお】 牛乳 エネルギー: 521 蛋白質: 18 脂質: 10 塩分相当量: 3	御飯 豚肉の生姜焼 金平ごぼう【大根の煮物】 梅とろろ オレンジ【オレンジゼリー】  エネルギー: 571 蛋白質: 22 脂質: 13 塩分相当量: 2	御飯 ブリのおろし煮 ビーフソテー ゆずきのこ酢の物【胡瓜の酢の物】 昆布ちりめん【めかぶ佃煮】 エネルギー: 649 蛋白質: 26 脂質: 18 塩分相当量: 3
4月1日(金)	麦飯 味噌汁 切干大根の煮物 しその実漬【洋梨缶】 牛乳 エネルギー: 514 蛋白質: 17 脂質: 9 塩分相当量: 3	赤飯 白身魚の野菜あんかけ 清汁 はなっこりの辛子和え フルーツポンチ エネルギー: 630 蛋白質: 26 脂質: 11 塩分相当量: 3	御飯 鶏肉の朝鮮焼 白菜の華風煮 コールスローサラダ 金時芋  エネルギー: 535 蛋白質: 22 脂質: 15 塩分相当量: 2
4月2日(土)	麦飯 味噌汁 いんげんの甘辛煮 菊水漬【しそわかめ】 牛乳  エネルギー: 474 蛋白質: 15 脂質: 6 塩分相当量: 4	御飯 中華風卵焼き れんこんの煮物【里芋の煮物】 レタスサラダ【カリフラワーサラダ】 福神漬【ビワ缶】  エネルギー: 595 蛋白質: 22 脂質: 17 塩分相当量: 3	御飯 カラスカレイのムニエル もやしわか炒め【キャベツわか炒め】 ポテたらこマヨネーズあえ しその実わかめ【たいみそ】 エネルギー: 590 蛋白質: 25 脂質: 15 塩分相当量: 3
4月3日(日) 	クリームパン ワカメスープ ほうれん草のソテー ピーチゼリー 牛乳 エネルギー: 481 蛋白質: 16 脂質: 11 塩分相当量: 2	御飯 たらこのピカタ ごぼうの煮物【キャベツの煮物】 胡瓜のサラダ 桜漬【甘夏缶・オレンジゼリー】 エネルギー: 563 蛋白質: 25 脂質: 12 塩分相当量: 3	御飯 牛肉のトマトソース煮 さつま芋の煮物 アスパラピーナツ和え【いんげんピーナツ和え】 しそ昆布【ふりかけ】 エネルギー: 643 蛋白質: 20 脂質: 16 塩分相当量: 3
4月4日(月)	麦飯 味噌汁 ひじきの炒め煮 うめびしお 牛乳  エネルギー: 501 蛋白質: 17 脂質: 8 塩分相当量: 4	御飯 鶏肉の唐揚げ 南瓜のスープ煮 キャベツのわさびしょうゆ和え 胡ちゃん漬【ゆずみそ】 エネルギー: 650 蛋白質: 23 脂質: 21 塩分相当量: 3	御飯 サーモンステーキ けんちょう 白菜の磯辺和え うにくらげ【黄桃缶】  エネルギー: 551 蛋白質: 28 脂質: 11 塩分相当量: 4
4月5日(火)	麦飯 味噌汁 ちくわの金平【焼豆腐の生姜煮】 甘口たらこ【パンプキンサラダ】 牛乳 エネルギー: 586 蛋白質: 25 脂質: 11 塩分相当量: 4	御飯 穴子のかば焼き【白身魚のかば焼き】 赤だし もずくサラダ【胡瓜サラダ】 生どら焼き【葛ゼリー】 エネルギー: 603 蛋白質: 22 脂質: 12 塩分相当量: 4	御飯 豚肉の甘酢あんからめ 筍の中華炒め【キャベツの中華炒め】 ちしゃもみ【トマトサラダ】 いちご【いちごムース】 エネルギー: 494 蛋白質: 22 脂質: 11 塩分相当量: 1
4月6日(水) 	麦飯 味噌汁 白菜の煮物 のり佃煮 牛乳 エネルギー: 496 蛋白質: 16 脂質: 6 塩分相当量: 3	ちらし寿司 ダルマダイの照り焼き すまし汁 胡瓜の利久あえ 甘夏ゼリー エネルギー: 638 蛋白質: 28 脂質: 18 塩分相当量: 4	御飯 チキンチャップ 里芋の煮物 むた【焼茄子】 しば漬【昆布ちりめん】  エネルギー: 585 蛋白質: 23 脂質: 15 塩分相当量: 3

*【 】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。