

# メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
4月14日(木) 	麦飯 味噌汁 大根の煮物 甘口たらこ【卵ロール】 牛乳 	御飯 鶏肉の南部焼【鶏肉の照焼】 うの花炒り【ふきの煮物】 ツナサラダ 葉わさび漬【金時豆】	御飯 赤魚の煮付け ビーフソテー 新玉葱の土佐酢和え ゆずみそ 
	エネルギー: 520    蛋白質: 22 脂質: 7    塩分相当量: 4	エネルギー: 612    蛋白質: 25 脂質: 20    塩分相当量: 3	エネルギー: 526    蛋白質: 22 脂質: 8    塩分相当量: 2
4月15日(金)	麦飯 味噌汁 長芋の煮物 しば漬【白桃缶】 牛乳	カレーライス 野菜スープ 海藻サラダ【トマトサラダ】 柚子ゼリー【はちみつレモンゼリー】	御飯 白身魚のごま焼【白身魚の照焼】 ピーマンの炒め物 白菜のポン酢和え うにくらげ【キウイ・パインゼリー】
	エネルギー: 502    蛋白質: 16 脂質: 6    塩分相当量: 3	エネルギー: 633    蛋白質: 16 脂質: 15    塩分相当量: 4	エネルギー: 539    蛋白質: 27 脂質: 13    塩分相当量: 3
4月16日(土) 	麦飯 味噌汁 ちくわの金平【里芋の煮物】 しその実わかめ【うめびしお】 牛乳	御飯 かに玉あんかけ マカロニソテー 春雨の酢の物 ビワ缶 	御飯 鶏肉のパプリカ風味焼 南瓜の煮物 おくらの酢の物【キャベツの酢の物】 べったら漬【ふりかけ・漬物ペースト】
	エネルギー: 520    蛋白質: 17 脂質: 8    塩分相当量: 4	エネルギー: 626    蛋白質: 20 脂質: 16    塩分相当量: 3	エネルギー: 572    蛋白質: 20 脂質: 15    塩分相当量: 2
4月17日(日)	クロワッサン ワカメスープ 胡瓜サラダ りんごゼリー カフェオレ	御飯 豚肉のマヨネーズ焼き れんこんの甘辛炒め【切干大根の煮物】 ほうれん草ごま和え【ほうれん草和え物】 山川漬【洋梨缶】	御飯 キンメダイの梅煮 リヨネーズポテト【ポトフ】 卵豆腐 めかぶ佃煮
	エネルギー: 469    蛋白質: 9 脂質: 20    塩分相当量: 2	エネルギー: 627    蛋白質: 23 脂質: 21    塩分相当量: 4	エネルギー: 604    蛋白質: 28 脂質: 14    塩分相当量: 4
4月18日(月) 	麦飯 味噌汁 しらたきの炒め煮【茄子の炒め煮】 子持ち昆布【黄桃缶】 牛乳	御飯 鱈の焼き浸し ワンタンスープ さつま芋と昆布の煮物【さつま芋の煮物】 オレンジ【オレンジゼリー】	御飯 鶏肉の照焼 白菜の華風煮 コールスローサラダ 奈良漬【しそわかめ】 
	エネルギー: 526    蛋白質: 17 脂質: 10    塩分相当量: 4	エネルギー: 597    蛋白質: 24 脂質: 6    塩分相当量: 3	エネルギー: 561    蛋白質: 23 脂質: 17    塩分相当量: 2
4月19日(火)	麦飯 味噌汁 豆腐の生姜煮 京わかめ【りんご缶】 牛乳	御飯 シューマイの辛子醤油かけ 大根のかか煮 胡瓜の梅肉和え プリン 	御飯 白身魚の香草焼き にんにくの芽炒め【キャベツソテー】 もずくの酢の物【山芋とろろ】 らっきょう【ゆずみそ】
	エネルギー: 505    蛋白質: 18 脂質: 8    塩分相当量: 3	エネルギー: 609    蛋白質: 23 脂質: 14    塩分相当量: 3	エネルギー: 566    蛋白質: 25 脂質: 11    塩分相当量: 2
4月20日(水) 	麦飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 野沢菜ちりめん【うめびしお】 牛乳	御飯 白身魚の磯辺焼き のっぺい汁 チンゲン菜の和え物 白桃ようかん【桃ゼリー】	御飯 牛肉の二色巻き 三色ソテー パンプキンサラダ 菜公【みかん缶】 
	エネルギー: 485    蛋白質: 19 脂質: 8    塩分相当量: 3	エネルギー: 530    蛋白質: 25 脂質: 5    塩分相当量: 3	エネルギー: 655    蛋白質: 22 脂質: 25    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。