

# メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
4月21日(木)	麦飯 味噌汁 くきわかめの佃煮【キャベツの煮物】 ふりかけ【昆布佃煮】 牛乳	御飯 豚肉のカレー焼き ブロッコリーのカニあんかけ 白菜の磯辺和え ミルクゼリー	御飯 ダルマダイの山椒焼き 長芋の煮物 小松菜の白和え 胡ちゃん漬【白桃缶】 
	エネルギー: 504 蛋白質: 15 脂質: 7 塩分相当量: 3	エネルギー: 575 蛋白質: 24 脂質: 12 塩分相当量: 2	エネルギー: 641 蛋白質: 31 脂質: 15 塩分相当量: 3
4月22日(金)	麦飯 味噌汁 切干大根の煮物 味付のり【のり佃】 牛乳 	御飯 エビフライ ふきの煮物【里芋の煮物】 アスパラのピーナツ和え【いんげんピーナツ和え】 しそ昆布【甘夏缶・オレンジゼリー】	御飯 チキンソテー 豆腐とトマトの炒め物 ひじきサラダ【胡瓜サラダ】 刻み高菜【キウイ】
	エネルギー: 493 蛋白質: 16 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 568 蛋白質: 17 脂質: 16 塩分相当量: 3	エネルギー: 624 蛋白質: 27 脂質: 21 塩分相当量: 2
4月23日(土)	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 福神漬【のり佃】 牛乳 	御飯 プルコギ 煮しめ【さつま芋の煮物】 カリフラワーの甘酢和え ちりめん山椒【うめびしお】	御飯 カラスカレイのオーロラソースかけ 筍の中華炒め【キャベツの中華炒め】 胡瓜の香り和え 黒豆
	エネルギー: 510 蛋白質: 18 脂質: 10 塩分相当量: 3	エネルギー: 582 蛋白質: 23 脂質: 15 塩分相当量: 2	エネルギー: 575 蛋白質: 30 脂質: 12 塩分相当量: 2
4月24日(日)	デニッシュパン コンソメスープ ツナサラダ アセロラゼリー 牛乳 	御飯 たらの特製ソースかけ 金平ごぼう【いんげんの煮物】 大根なます 金時豆	御飯 豚肉と生揚げの味噌炒め 里芋の煮物 ブロッコリーサラダ ビワ缶 
	エネルギー: 471 蛋白質: 15 脂質: 9 塩分相当量: 2	エネルギー: 567 蛋白質: 20 脂質: 8 塩分相当量: 2	エネルギー: 629 蛋白質: 22 脂質: 16 塩分相当量: 2
4月25日(月)	麦飯 味噌汁 ひじきの炒め煮 甘口たらこ【ポテトサラダ】 牛乳	御飯 ふくさ焼き すまし汁 胡瓜の和え物 フルーツヨーグルト 	御飯 鮭の塩焼き もやしのかか炒め【キャベツのかか煮】 アスパラサラダ【カリフラワーサラダ】 しその実漬【洋梨缶】
	エネルギー: 536 蛋白質: 24 脂質: 10 塩分相当量: 4	エネルギー: 614 蛋白質: 25 脂質: 15 塩分相当量: 3	エネルギー: 540 蛋白質: 28 脂質: 14 塩分相当量: 2
4月26日(火)	麦飯 味噌汁 ちくわの金平【チンゲン菜の煮物】 めかぶ佃煮 牛乳 	御飯 ダルマダイの木の芽焼 けんちょう 胡瓜の利久あえ わかめの磯漬【黄桃缶】	御飯 牛肉のしぐれ煮 ピーマンソテー 白菜のゆかり和え 黄金いか【たいみそ】 
	エネルギー: 520 蛋白質: 17 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 569 蛋白質: 26 脂質: 16 塩分相当量: 2	エネルギー: 599 蛋白質: 23 脂質: 19 塩分相当量: 2
4月27日(水)	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 味付のり【のり佃】 牛乳 	御飯 タイの梅肉ソースかけ 野菜のソテー 胡瓜の中華和え 柚子ゼリー【はちみつレモンゼリー】	御飯 豚肉のしそ炒め カリフラワーの華風煮 海藻サラダ【キャベツサラダ】 金時芋
	エネルギー: 498 蛋白質: 18 脂質: 10 塩分相当量: 3	エネルギー: 623 蛋白質: 28 脂質: 16 塩分相当量: 2	エネルギー: 552 蛋白質: 23 脂質: 12 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。