

メ ニ ュ ー

	朝 食 	昼 食	夕 食 
4月7日(木)	麦飯 味噌汁 しらたきの炒め煮【チンゲン菜の煮物】 しそ昆布【みかん缶】 牛乳	御飯 白身魚の香味ソースかけ ブロッコリーのクリーム煮 ほうれん草のお浸し イチゴ蒸しケーキ【ヨーグルト】	御飯 たらことチーズの卵焼き 春雨の中華炒め ごぼうサラダ【レタスサラダ・トマトサラダ】 わかめの磯漬【うめびしお】
	エネルギー: 489 蛋白質: 17 脂質: 8 塩分相当量: 4	エネルギー: 593 蛋白質: 27 脂質: 9 塩分相当量: 2	エネルギー: 574 蛋白質: 21 脂質: 17 塩分相当量: 3
4月8日(金)	麦飯 味噌汁 くきわかめの佃煮【キャベツの煮物】 さわやか漬【ポテトサラダ】 牛乳	御飯 豚肉のしそ炒め ごぼうの煮物【いんげんの煮物】 白菜の甘酢和え 黒豆	御飯 さごしの梅煮 えのきの金平【大根の煮物】 胡瓜の和え物 バナナ【バナナムース】
	エネルギー: 487 蛋白質: 15 脂質: 7 塩分相当量: 3	エネルギー: 648 蛋白質: 29 脂質: 16 塩分相当量: 2	エネルギー: 546 蛋白質: 25 脂質: 9 塩分相当量: 3
4月9日(土)	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 しその実漬【めかぶ佃煮】 牛乳	御飯 カラスカレイの味噌マヨネーズ焼き ふきの煮物【長芋の煮物】 胡瓜の香り和え 紅あずま甘露煮	御飯 牛肉の柳川風煮 スパゲティー 海草サラダ【カリフラワーサラダ】 ビワ缶
	エネルギー: 502 蛋白質: 18 脂質: 10 塩分相当量: 3	エネルギー: 526 蛋白質: 24 脂質: 10 塩分相当量: 3	エネルギー: 636 蛋白質: 22 脂質: 15 塩分相当量: 3
4月10日(日)	オレンジデニッシュパン オニオンスープ オムレツ ラフランスゼリー 牛乳	御飯 肉団子のスープ煮 アスパラソテー【いんげんソテー】 コールスローサラダ 子持昆布【昆布佃煮】	御飯 白身魚のクリームソースかけ ポトフ 冷奴 菜公【白桃缶】
	エネルギー: 598 蛋白質: 19 脂質: 28 塩分相当量: 2	エネルギー: 519 蛋白質: 16 脂質: 12 塩分相当量: 3	エネルギー: 598 蛋白質: 30 脂質: 15 塩分相当量: 3
4月11日(月)	麦飯 味噌汁 切干大根の煮物 梅干し【うめびしお】 牛乳	御飯 白身魚の朝鮮焼き 大豆の煮物 ビーフナムル オレンジ【オレンジゼリー】	御飯 鶏肉の治部煮 野菜ソテー 白菜の和え物 しその実わかめ【キウイ】
	エネルギー: 503 蛋白質: 15 脂質: 7 塩分相当量: 4	エネルギー: 593 蛋白質: 29 脂質: 12 塩分相当量: 3	エネルギー: 599 蛋白質: 28 脂質: 17 塩分相当量: 3
4月12日(火)	麦飯 味噌汁 厚焼き卵 菊水漬【洋梨缶】 牛乳	御飯 豚肉とわかめの炒め物 金平ごぼう【里芋の煮物】 もやしの和え物【ほうれん草の和え物】 豆乳プリン	御飯 豆腐の土佐焼き エビのケチャップ炒め いんげんのくるみ和え いちご【いちごムース】
	エネルギー: 540 蛋白質: 21 脂質: 11 塩分相当量: 3	エネルギー: 601 蛋白質: 25 脂質: 14 塩分相当量: 2	エネルギー: 578 蛋白質: 29 脂質: 11 塩分相当量: 3
4月13日(水)	麦飯 味噌汁 こんにゃくの炒め煮【ひじきの煮物】 のり豆【ポテトサラダ】 牛乳	御飯 鯖の塩焼き 白菜のたらこ炒め 筍の木の芽和え【焼茄子】 桜漬【のり佃】	御飯 ハンバーグ キャベツのしそ炒め シーザーサラダ 甘夏缶【オレンジゼリー】
	エネルギー: 532 蛋白質: 18 脂質: 9 塩分相当量: 3	エネルギー: 567 蛋白質: 26 脂質: 15 塩分相当量: 2	エネルギー: 609 蛋白質: 22 脂質: 20 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。